САЛАТЫ
И
ЗАКУСКИ
со всего света
простые рецепты
на каждый
день

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга, которую вы держите в руках, является самой настоящей находкой для истинного гурмана. В ней собраны лучшие рецепты салатов и закусок со всего мира, а ознакомившись с ними, вы удивитесь тому, насколько их легко и просто готовить. Подробные описания и советы автора помогут вам приобщиться к искусству мировой кулинарии и каждый день радовать себя и своих близких вкусными и питательными блюдами. Приятного аппетита!

- Салаты и закуски со всего света. Простые рецепты на каждый день
  - Предисловие
    -
  - Салаты
    - Салатные соусы и приправы
      - Майонез классический (универсальный)
        -
      - Майонез домашний (универсальный)
        -
      - Майонез легкий (универсальный)
        -
      - Майонез ароматный (универсальный)
        -
      - Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)
        -
      - Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)
        -
      - Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)
        -
      - Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)
        -
      - Масляная заправка (для овощных салатов)
        -
      - Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)
        -

- Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)
- Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)
- Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)
- Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)
- Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)
- Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)
- Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)
- Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)
- Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)

- Салаты из овощей и грибов
  - Салат овощной по-московски
  - Киевский овощной салат
  - Розовый салат по-крымски
  - Греческий зеленый салат
  - Венгерский салат
  - Американский картофельный салат
  - Голландский картофельный салат с сыром
  - Ирландский картофельный салат

- Немецкий картофельный салат
- Польский картофельный салат с грибами
- Индийский картофельный салат
- Французский картофельный салат с форелью
- Итальянский картофельный салат
- Баварский картофельный салат
- Щавелевый салат по-латышски
- Салат с авокадо по-еврейски
- Свекольный салат по-фински
- Салат из огурцов с кунжутом по-корейски
- Салат из яблок и кольраби по-немецки
- Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант I)
- Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант II)
- Салат грибной по-эстонски
- Салат «Северный»
- Салат из сырых овощей по-испански
- Салат из редьки с луком по-китайски
- Салат овощной по-белорусски
- Французский капустный салат
- Салат из моркови по-корейски
- Салат из белокочанной капусты по-

- корейски
  - Салат витаминный по-корейски
  - Горячий овощной салат со сладким перцем по-итальянски
  - Салат из запеченных овощей по-румынски
  - Салат с фасолью и грибами
  - Венгерский салат
  - Египетский салат
  - Арабский салат с апельсинами
  - Сицилийский салат из яблок с сельдереем
  - Американский овощной салат
  - Овощной салат с яблоком
  - Салат из граната с капустой по-азербайджански
  - Салат из морской капусты с рисом по-дальневосточному
- Салаты из сыра, творога, брынзы
  - Салат с сыром по-французски
  - Салат с сыром по-голландски
  - Салат из сыра и яиц по-гречески
  - Салат с сыром и виноградом по-швейцарски
  - Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки
  - Пикантный салат из пармезана по-французски

- Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-кавказски
- Салат «Братиславский»
- Салат из сыра с яйцами по-будапештски
- Салат из сыра с крутонами по-тоскански
- Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»
- Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант I)
- Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант II)
- Салат из сыра и картофеля по-итальянски
- Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски
- Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски
- Салат с сыром по-немецки
- Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски
- Слоеный салат из сыра с овощами по-польски
- Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески
- Салат с сыром и грушами по-французски
- Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски
- Салат из брынзы с яблоками и морковью
- Острый салат из творога по-кавказски

- Салат из творога, моркови и сухофруктов
- Салат из творога и брынзы по-тираспольски
- Салат из яиц по-русски
- Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски
- Салат из яиц с сухариками по-русски
- Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски
- Салат с яйцами и луком по-польски
- Салат с яйцами и авокадо по-еврейски

- Салаты из мяса и субпродуктов
  - Крестьянский салат по-саксонски
  - Салат «Оливье» по-французски
  - Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски
  - Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски
  - Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски
  - Салат из говядины и сыра по-уральски
  - Салат из говядины и риса по-японски
  - Салат из говядины по-тайски
  - Салат из говядины с ананасом по-американски
  - Салат из копченой говядины по-баварски

- Салат с куриной грудкой по-мексикански
- Салат из курицы по-венесуэльски
- Салат из курицы и шампиньонов по-французски (вариант I)
- Салат из курицы и шампиньонов по-французски (вариант II)
- Салат из курицы с киви «Лазаревский»
- Салат из курицы по-кубински
- Салат из курицы по-венгерски
- Салат из курицы по-английски
- Салат из курицы с кукурузой по-американски
- Салат из курицы со свеклой по-неаполитански
- Салат из курицы с сыром и черносливом по-бельгийски
- Салат из курицы с зеленым горошком по-московски
- Салат из куриной печени с щавелем по-литовски
- Рисовый салат с курицей по-баварски
- Зимний салат с копченой курицей по-русски
- Салат из копченой куриной грудки с фасолью по-русски
- Салат из индейки «Столичный»
- Салат из индейки с кедровыми орешками

по-мичигански
- Греческий салат с рубленым мясом
- Английский салат с куриной грудкой
- Русский салат с печенью
- Салат из печени и грибов по-польски
- Салат из печени по-ганноверски
- Салат из печени и маринованных грибов по-русски
- Салат из языка и брокколи по-саксонски
- Римский салат «Цезарь»
- Салат из сосисок по-регенсбургски
- Салат из куриной грудки по-краснодарски
- Салат из копченой куриной грудки по-американски
- Кубинский салат из утки с фруктами
- Датский салат с ветчиной и макаронами
- Итальянский салат с макаронами
- Салат из копченого окорока с макаронами по-тоскански
- Салат со свининой и сельдью по-славянски
- Салат из китайской капусты с грибами и ветчиной
- Салат с гранатом по-восточному

- Салаты из рыбы и морепродуктов
  - Рыбный салат по-прибалтийски

- Рыбный салат по-канадски
- Салат из сельди по-фински
- Салат из сельди с зеленой фасолью по-гаагски
- Салат из сельди по-норвежски
- Салат из сельди с овощами по-польски
- Салат с сельдью по-московски
- Салат из трески с хреном по-поморски
- Салат из судака с овощами по-волжски
- Салат из лосося по-фински
- Салат из семги и киви по-балийски
- Салат из семги и редиса по-венски
- Салат из семги с макаронами по-итальянски
- Салат из тунца с рисом по-средиземноморски
- Салат из тунца с маринованными грибами по-болгарски
- Салат из тунца с маслинами по-гречески
- Салат из копченого тунца с цукини по-итальянски
- Салат из копченой рыбы с макаронами по-милански
- Салат из копченой рыбы с овощами
- Салат с копченой форелью по-итальянски

- Салат из копченой рыбы по-тоскански
- Салат из шпрот по-рижски
- Русский салат из отварной рыбы
- Салат из отварной рыбы с солеными грибами и огурцами по-сибирски
- Салат из запеченной рыбы с маринованным перцем по-болгарски
- Слоеный салат из консервированной рыбы по-питерски
- Рыбный салат с рисом «Балтийский»
- Салат из копченой рыбы с яблоками по-ганноверски
- Салат из тресковой печени по-московски
- Салат из кальмаров по-дальневосточному
- Салат из кальмаров и курицы по-римски
- Салат из кальмаров с говяжьим языком по-милански
- Салат из кальмаров с картофелем по-фински
- Салат из кальмаров с огурцом по-фински
- Салат из креветок и помидоров по-итальянски
- Салат из креветок с шампиньонами по-французски
- Салат из жареных креветок с фруктами по-южному (вариант I)
- Салат из жареных креветок с фруктами по-

- южному (вариант II)
- Салат из креветок с рисом и морковью по-корейски
- Крабовый салат по-одесски

- Салаты-коктейли
  - Салат-коктейль из креветок по-датски
  - Салат-коктейль из курицы по-московски
  - Салат-коктейль по-чешски
  - Салат-коктейль «Финский залив»
  - Салат-коктейль из ветчины с ананасами по-новосибирски
  - Салат-коктейль по-болгарски
  - Салат-коктейль из языка по-польски
  - Салат-коктейль «Экзотик» по-черноморски
  - Салат-коктейль по-парижски
  - Салат-коктейль по-гречески
  - Салат-коктейль по-польски
  - Салат-коктейль по-словацки
- Салаты из фруктов
  - Фруктовый африканский салат
  - Фруктовый салат по-польски
  - Фруктовый салат по-бразильски
  - Фруктовый салат по-кубински
  - Фруктовый салат в ананасе по-еврейски

- Фруктовый салат с малиной и киви по-мюнхенски
- Салат из яблок с финиками и фундуком
- Салат из помело с морковью и орехами по-восточному
- Салат из абрикосов по-восточному
- Фруктовый салат из сыра маскарпоне и манго по-итальянски
- Салат из инжира с черносливом по-восточному
- Салат из яблок с орехами по-восточному
- Салат из яблок с корицей по-восточному
- Салат из яблок с сыром маскарпоне по-итальянски
- Салат из винограда и жареного миндаля по-восточному
- Фруктовый салат с «Кампари» по-милански
- Салат из сухофруктов с лимоном «Кавказское долголетие»
- Салат из дыни и груш по-волгоградски
- Фруктовый салат с арбузом по-турецки
- Фруктовый салат со взбитыми сливками по-восточному
- Фруктовый салат с шоколадным соусом по-восточному
- Фруктовый салат по-средиземноморски
- Салат из тропических фруктов «Сингапур»

- Фруктовый салат с горчичным соусом «Тропический»
- Фруктовый салат с ликером по-неаполитански
- Фруктовый салат по-гречески
- Фруктово-ягодный салат по-итальянски
- Фруктовый салат «Утро в Барселоне»
- Салат из клюквы и изюма «Северная экзотика»
- Восточный салат из апельсина и моркови с кедровыми орехами
- Восточный салат с сельдереем
- Салат из апельсинов по-амстердамски
- Ягодный салат с апельсином по-восточному
- Салат из яблок и апельсинов с орехами по-восточному
- Восточный салат из моркови и яблока с цитрусовой заливкой
- Салат из бананов и моркови по-восточному
- Русский салат из груш и моркови
- Фруктовый салат с капустой по-ставропольски
- Фруктово-овощной салат по-восточному
- Фруктово-овощной слоеный салат по-болгарски
- Десерт из груш по-французски

- Дынно-арбузный салат по-южнотирольски
- Десерт из чернослива и грецких орехов по-киевски
- Десерт из яблок с рябиной по-сибирски

- Закуски
  - Закуски из овощей и грибов
    - Овощи и грибы, маринованные с горчицей по-средиземноморски
    - Картофель, запеченный с сыром по-амстердамски
    - Картофельная запеканка по-апулийски
    - Запеканка из баклажанов по-гречески
    - Запеканка со сладким перцем по-сербски
    - Запеканка из хлеба с помидорами по-албански
    - Запеканка из лука и яблок по-французски
    - Паштет из фасоли по-грузински
    - Паштет из баклажанов по-гречески
    - Зеленый горошек по-французски
    - Неаполитанский фритюр «Огород»
    - Цветная капуста в кляре по-южнорусски
    - Итальянские крокеты
    - Баклажаны по-арабски
    - Баклажаны по-венски
    - Шпигованные баклажаны по-французски

- Печеные баклажаны по-корейски
- Цацики по-критски
- Икра из чеснока по-болгарски
- Помидоры, фаршированные пюре с брынзой по-восточному
- Помидоры с овощной начинкой по-средиземноморски
- Помидоры, фаршированные печенью по-румынски
- Фаршированный картофель по-ломбардийски
- Перец, фаршированный овощами по-итальянски
- Фаршированные шампиньоны по-итальянски
- Свекла, фаршированная по-витебски
- Фаршированные цукини по-итальянски
- Лук, фаршированный чесноком по-румынски
- Грибы, жаренные в сухарях по-венгерски
- Шампиньоны в сметане по-страсбургски

- Закуски из творога и сыра
  - Русский сырный паштет
  - Жареный сыр по-грузински
  - Закуска из сыра с помидорами по-адыгейски
  - Запеканка из брынзы и перца по-болгарски

- Овощи с творогом по-кавказски
- Творожные котлетки по-римски
- Закуска из творога по-грузински
- Цукини с брынзой по-гречески
- Кольраби, фаршированная по-хорватски
- Творожная закуска с картофелем по-гречески

- Закуски из яиц
  - Яйца, фаршированные сельдью по-русски
  - Яйца, фаршированные креветками по-балкански
  - Яйца, фаршированные шампиньонами по-французски
  - Яйца в фарше по-тирольски
  - Яйца с цветной капустой и морковью по-южному
  - Яичница по-сицилийски
  - Яичница по-египетски
  - Омлет с начинкой по-тайски
  - Омлет с булочкой и перцем по-французски
  - Флорентийский омлет
  - Омлет с шампиньонами по-бельгийски
  - Испанская тортилья (омлет)
  - Яичная запеканка с фасолью и салями по-испански

- Яйца с картофелем по-баварски (хоппель-поппель)
- Закуски из мяса и субпродуктов
  - Филе свиное, фаршированное по-датски
  - Свинина, запеченная по-китайски
  - Свинина в кисло-сладком соусе по-азиатски
  - Свинина с коньяком по-молдавски
  - Свинина с пивом по-баварски
  - Свинина в слоеном тесте по-саксонски
  - Баранина с зеленью по-французски
  - Говядина по-русски
  - Говядина с оливками по-итальянски
  - Говядина с розовым соусом по-итальянски
  - Курица с киви и авокадо по-китайски
  - Куриная грудка с дыней по-азиатски
  - Куриные крылышки по-тайски
  - Рулет из говядины по-пиренейски
  - Рулет мясной по-кавказски
  - Рулетики из индейки с шампиньонами по-итальянски
  - Индейка с абрикосами по-флоридски
  - Индейка с шампиньонами по-калифорнийски
  - Картофель в беконе по-средиземноморски

- Баклажаны с мясным фаршем по-испански
- Фасоль с сосисками по-бюргерски
- Печеные мясные фрикадельки по-шведски
- Печень по-берлински
- Печень по-хорватски
- Печень по-гомельски
- Паштет из печени и языка по-русски
- Печень по-еврейски (фуа-гра)
- Русский паштет из телячьей печени с грибами
- Мясной мусс по-французски
- Мясной фарш-рулет с шампиньонами по-саксонски
- Ветчина с хреном по-краковски
- Жюльен с грибами и курицей по-французски
- Жюльен с грибами и ветчиной по-европейски
- Форшмак
- Потроха по-неаполитански
- Кольраби, фаршированная курицей по-парижски
- Заливное из говядины по-южнорусски
- Заливное из курицы и ветчины по-польски
- Домашний зельц по-немецки

- Закуски из рыбы и морепродуктов
  - Огурцы, фаршированные семгой по-датски
  - Огурцы, фаршированные тунцом по-французски
  - Паштет из сельди по-русски
  - Паштет из сельди по-каспийски
  - Паштет из сельди по-украински
  - Паштет из копченого лосося по-дальневосточному
  - Рыбные лепешки по-поморски
  - Норвежская закуска из семги
  - Семга по-африкански
  - Палтус под цитрусовым соусом по-китайски
  - Скумбрия с шампиньонами по-словацки
  - Сельдь, маринованная по-скандинавски
  - Сельдь по-немецки
  - Сельдь в горчичном соусе по-столичному
  - Рыба в маринаде по-нигерийски
  - Рыбное филе по-бразильски
  - Камбала по-баварски
  - Камбала, запеченная по-итальянски
  - Запеканка из трески по-латышски
  - Рыбная запеканка по-чешски

- Рыбно-мясная запеканка по-тюрингски
- Фаршированные кальмары по-хорватски
- Жюльен с кальмарами по-скандинавски
- Жюльен с креветками и грибами по-средиземноморски
- Суси с маринованной скумбрией
- Суси с икрой
- Роллы (маки суси) с авокадо
- Роллы с морепродуктами
- Роллы с плавленым сыром и копченым лососем
- Заливное из судака по-волжски
- Запеканка с креветками и брокколи по-итальянски

- Тосты, канапе, бутерброды
  - Тост неаполитанский (брускетта)
  - Тосты с яйцами и лососиной по-французски
  - Тосты с киви и чесноком по-средиземноморски
  - Тосты с ветчиной и пармезаном по-французски
  - Тарталетки с помидорами и сыром по-неаполитански
  - Тартинки с ветчиной по-пражски
  - Канапе по-берлински

- Канапе с сардинами по-корсикански
- Канапе с копченой рыбой по-итальянски
- Канапе с сыром по-венгерски
- Канапе из слоеного теста с сыром по-московски
- Канапе с яйцом и икрой по-русски (вариант I)
- Канапе с яйцом и икрой по-русски (вариант II)
- Канапе с отварным языком по-польски
- Канапе с консервированной печенью трески по-русски
- Канапе с ореховой пастой и сыром по-люксембургски
- Канапе с сыром и оливками по-русски
- Канапе с помидорами по-испански
- Канапе овощные по-одесски
- Канапе с сыром и солеными огурцами по-русски
- Канапе с печенью трески и оливками по-испански
- Канапе зеленые по-болгарски
- Канапе пикантные по-венгерски
- Канапе с сыром и огурцом по-французски
- Канапе с лососевыми рулетиками по-норвежски

- Гренки пшеничные по-английски
- Гренки с чесноком и базиликом по-гречески
- Гренки в яично-молочной смеси по-украински
- Тосты с копченой курицей по-саратовски
- Тосты с сайрой по-дальневосточному
- Тосты с помидорами и песто по-итальянски
- Горячие бутерброды с ананасами и ветчиной по-берлински
- Горячие бутерброды с брынзой по-сербски
- Горячие бутерброды с грибами по-словацки
- Горячие бутерброды по-роттердамски
- Горячие бутерброды с сыром и луком по-турецки
- Горячие бутерброды с сардинами и сыром по-русски
- Горячие бутерброды с креветками по-римски
- Горячие бутерброды с яйцами и оливками по-итальянски
- Бутерброды с сыром и яйцами по-тоскански
- Бутерброды с норвежской сельдью
- Бутерброды с баклажанами и моцареллой по-итальянски

- Бутерброд с сыром и фруктами по-средиземноморски
- Бутерброды с крабами по-тайски
- Булочки с ветчиной и маринованными огурчиками по-гамбургски
- Булочки с сардинами, салатом и помидором по-сицилийски

Салаты и закуски со всего света. Простые рецепты на каждый день (*составитель Е. В. Жукова*)

Предисловие

Пожалуй, нет в сегодняшней повседневной жизни блюд актуальнее и популярнее, чем закуски и салаты. Оно и понятно: современная жизнь с ее ритмами и темпами уже давно вытеснила традиционные для русских людей длительные, неспешные и размеренные трапезы с неоднократной сменой горячих блюд. Современные люди едят на ходу и на бегу. Вот и стали закуски и салаты самыми востребованными видами кулинарного искусства. Тем не менее русские «закусочные» кулинарные традиции своими истоками уходят глубоко в историю, когда на Руси было принято гостей прямо с порога приглашать за стол. Чтобы они не скучали, пока все соберутся, им предлагали легкие холодные блюда, которые не только скрашивали процесс ожидания, но и возбуждали аппетит. Надо сказать, что закуски, подаваемые на стол, тогда не отличались особенным разнообразием: это были моченые яблоки и брусника, квашеная капуста, соленые огурцы и грибы. Позже среди традиционных русских закусок появился французский винегрет, который и стал родоначальником целого направления в кулинарии – салатов.

Кстати, упоминая о Франции, надо сказать, что «закусочно-салатные» кулинарные традиции этой страны, как никакой другой, обогатили многие кухни народов мира. Канапе, фуа-гра, омлет, паштет знают во всем мире. Французская и итальянская кухня и в наше время являются фаворитами. Не отстает в освоении мирового кулинарного пространства и Япония, несмотря на всю свою восточную экзотику. Доказательство тому – суси и роллы, которые еще несколько лет назад мы могли видеть ну разве что по телевизору в «Клубе кинопутешественников». Сегодня же эти японские лакомства нашли многочисленных поклонников среди россиян. И в крупных городах России японские суши-бары можно встретить чаще, чем традиционные русские блинные или пельменные.

Невероятную популярность закуски и салаты в России приобрели и благодаря фуршетам. Эта традиция пришла к нам в конце двадцатого века из США и Западной Европы, где не принято устраивать пышные застолья, а многолюдные банкеты часто организуются в виде фуршетов со шведским столом, где каждый гость может по своему усмотрению положить себе все, что пожелает. Естественно, что большинство блюд для фуршета готовится в виде холодных или горячих закусок и салатов. Культура фуршетов также дала толчок развитию различных рецептов. Причем ингредиентами для приготовления закусок

могут служить самые различные продукты, начиная самыми обыденными и заканчивая экзотическими. Объединяет салаты и закуски одно: они должны быть красиво оформлены. В последнее время в моду вошли такие закуски, как салаты-коктейли – салаты, которые подаются в прозрачных фужерах или бокалах. Говоря об эстетике стола, нельзя не вспомнить и о французских канапе, являющих собой саму изысканность и утонченность. Готовятся канапе из деликатесных продуктов, а подают их, как правило, на низких или высоких блюдах. В общем, оформление салатов и закусок – целая наука. Одни и те же закуски и салаты могут быть поданы совершенно по-разному, порой насчитывается несколько десятков вариантов оформления.

Итак, кухня народов мира невероятно богата разнообразными рецептами закусок и салатов, а взаимопроникновение кулинарных традиций, как никогда, активно происходит в наше время. Обусловливается это еще во многом тем, что у многих людей появилась возможность путешествовать, а знакомство с любой страной начинается в том числе и со знакомства с кулинарными обычаями. Приблизительно третья часть рецептов, представленных в этой книге, была собрана именно таким образом – во время поездок и путешествий по Западной и Восточной Европе, скандинавским и средиземноморским странам. Вторая треть – рецепты родственников, друзей и знакомых, проживающих в ближнем и дальнем зарубежье. Третья часть – вариации на тему традиционных и уже полюбившихся нам рецептов.

И еще. Часто нас останавливают опасение не найти необходимых продуктов для приготовления какого-либо «заграничного» блюда или боязнь, что не получится так, как это выглядит на фото или картинке в журнале. Не стоит опасаться «узконациональных», специфических ингредиентов! Ведь закуски и салаты – та часть кулинарии, которая допускает импровизацию. В рецептах вы можете (в разумных пределах, конечно) менять рыбные и мясные изделия, сорта сыров и колбас. Причем импровизировать можно как с ингредиентами, так и с оформлением. Главное, чтобы это было вкусно и радовало глаз! Приятного вам аппетита!

Салаты

Салатные соусы и приправы

Майонез классический (универсальный)

* Растительное масло – 125 мл * Горчица – 0,5 ч. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Вареный желток – 1 шт. * Соль, сахар по вкусу.

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла. Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

Правильно приготовленный майонез должен иметь консистенцию сметаны. Для этого продукты, из которых делается майонез, должны быть комнатной температуры.

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы. Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

Майонез домашний (универсальный)

* Желтки – 2 шт. * Оливковое масло – 0,25 ч. л. * Горчица – 0,5 ч. л. * Соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок по вкусу.

Взбить миксером сырые желтки с горчицей и солью, по каплям вводя в смесь оливковое масло. Когда основная майонезная масса будет готова, вмешать в нее лимонный сок, пряности или чеснок, соль.

Майонез легкий (универсальный)

* Льняное или рапсовое масло – 100 мл * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Желток – 1 шт. * Обезжиренный йогурт – 200 г * Горчица – 0,5 ч. л. * Соль – 0,25 ч. л. * Сахар на кончике ножа

Желток соединить с горчицей и солью. Постоянно помешивая, порциями влить масло. Когда масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Сахар растворить в воде, влить в соус и перемешать. Майонез хранить в холодильнике до 7 дней, если йогурт добавлять не сразу, а по мере необходимости.

Майонез ароматный (универсальный)

* Растительное масло – 3 ст. л. * Винный уксус – 1 ч. л. * Желток – 1 шт. * Горчичный порошок – 0,25 ч. л. * Черный молотый перец – 0,25 ч. л. * Соль, специи, чеснок по вкусу.

Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности. Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)

* Растительное масло – 100 мл * Лимонный или клюквенный сок – 0,5 ч. л. * Орехи – 25 г

Орехи с небольшим количеством растительного масла истолочь в ступке. Затем взбить венчиком, вливая небольшими порциями оставшееся масло. Когда масса загустеет, добавить лимонный или клюквенный сок. Использовать сразу после приготовления.

Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)

* Корень хрена – 150 г * Уксус (9%-ный) – 1–2 ст. л. * Сахар – 2 г * Соль – 2 г

Корень хрена очистить, помыть в холодной воде, измельчить. Соединить с уксусом, сахаром, солью, переложить в стеклянную или фарфоровую емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов. Приправу можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)

* Базилик – 2 пучка * Фисташки – 2 ст. л. * Чеснок – 3 зубчика * Оливковое масло – 125 мл * Соль – 0,25 ч. л.

Фисташки растолочь с чесноком и солью. Базилик измельчить в блендере, соединить с фисташковой смесью и, постоянное мешая, ввести оливковое масло.

Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)

* Сыр с голубой плесенью (горгонзола, рокфор) – 100 г * Майонез – 200 г * Сметана – 200 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Винный уксус – 2 ст. л.

Сыр размять вилкой, добавить майонез, размешать в блендере. Добавить остальные ингредиенты и продолжать смешивать, пока масса не станет однородной. Выдержать в холодильнике не менее 40 минут перед подачей на стол. Можно использовать не только как заправку к салатам и закускам, но и как самостоятельное блюдо.

Масляная заправка (для овощных салатов)

* Растительное масло – 100 мл * Уксус (3%-ный) – 100 мл * Соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Растительное масло и уксус соединить, добавить соль, сахар и перец и тщательно перемешать.

Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)

* Оливковое масло – 1 ст. л. * Чеснок – 1 зубчик * Соль, черный или красный молотый перец и лимонный сок по вкусу.

Чеснок измельчить, добавить оливковое масло, соль и пряности, все тщательно перемешать. Рекомендуется для заправки салатов с кочанным или листовым салатом.

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)

* Сметана – 50 г * Уксус (3%-ный) – 50 мл * Сахарная пудра – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сметану смешать с уксусом, добавить сахарную пудру, соль, перец, взбить с помощью миксера и охладить.

Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)

* Оливковое масло – 100 мл * Вареный желток – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Каперсы – 20 г * Уксус (3%-ный) – 5 ст. л. * Горчичный порошок – 0,5 ч. л. * Мелко нарезанная зелень укропа и кинзы – по 1 ч. л. * Мелко нарезанная зелень кориандра – 0,5 ч. л. * Соль, перец по вкусу.

Желток протереть сквозь сито, добавить горчичный порошок, соль, перец и мелко нарубленные каперсы, нашинкованный репчатый лук, зелень. Уксус соединить с оливковым маслом и влить в пряную массу, все тщательно перемешать.

Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)

* Помидор – 1 шт. * Оливки или маслины без косточек – 10 шт. * Йогурт – 200 г * Чеснок – 1 зубчик * Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Помидор и маслины мелко нарезать, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, зеленый лук, йогурт, приправить солью, перцем и тщательно перемешать.

Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)

* Нежирная сметана – 100 г * Натертый хрен – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Сметану соединить с хреном, добавить соль и хорошо

перемешать. Заправка идеально сочетается с рыбными салатами.

Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)

* Сметана – 150 г * Чеснок – 1 зубчик * Лимонный сок – 1 ст. л. * Мед – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сметану смешать с измельченным чесноком, лимонным соком и медом, приправить солью и перцем, взбить.

Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)

* Растительное масло – 3 ст. л. * Сметана – 100 г * Лимонный сок – 2–3 ст. л. * Вареный желток – 1 шт. * Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.

Желток протереть, посолить, добавить растительное масло, лимонный сок, сметану, сахар, перец, все перемешать.

Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)

* Мед – 3 ч. л. * Йогурт – 300 г * Горчица – 1 ч. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Цедра апельсина – 5 г

Мед соединить с горчицей, добавить йогурт, лимонный сок и цедру, все тщательно перемешать.

Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)

* Огурцы свежие – 2 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Йогурт – 200 г * Мелко нарубленный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Огурец, горошек, лук измельчить с помощью миксера, добавить йогурт, приправить перцем и солью, тщательно перемешать, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть

крышкой и дать настояться.

Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)

* Яблоко – 1 шт. * Йогурт – 200 г * Карри – 1 ч. л.

Яблоко измельчить, сразу же перемешать с йогуртом, чтобы оно не потемнело, добавить карри.

Салаты из овощей и грибов

Салат овощной по-московски

* Корень сельдерея – 150 г * Морковь – 1 шт. * Яблоко (кисло-сладкое) – 1 шт. * Натуральный йогурт – 150 г * Сок лимона – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яблоко нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Корень сельдерея очистить, морковь вымыть, нашинковать и, уложив в салатник, посолить и слегка помять толкушкой для картофельного пюре, затем добавить яблоко. Заправить салат йогуртом, перемешать и поставить в холодильник на 30–40 минут.

Киевский овощной салат

* Белокочанная капуста – 250 г * Яблоки – 2 шт. * Голландский сыр – 50 г * Кедровые орехи – 2 ст. л. * Майонез – 1ст. л. * Лимон – 0,5 шт. * Соль и сахар по вкусу зелень петрушки

Капусту нарезать тонкой соломкой, посолить. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть 3 ст. л. лимонного сока и смешать с подготовленной капустой. Голландский сыр натереть на средней терке. В капусту с яблоками положить майонез, заправить солью, сахаром, перемешать, уложить в салатницу. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, кедровыми орехами, тертым сыром и украсить веточками петрушки.

Розовый салат по-крымски

* Шампиньоны – 400 г * Консервированная красная фасоль в собственном соку – 200 г * Красный репчатый лук – 1 шт. большого размера * Растительное масло – 20 мл * Оливковый майонез – 60 г * Кетчуп остро-сладкий – 15 г * Соль, перец по вкусу.

Лук нарезать полукольцами, а шампиньоны – крупными

дольками, затем обжарить оба продукта в растительном масле отдельно друг от друга. Фасоль откинуть на дуршлаг и слить рассол. Приготовленные продукты переложить в неглубокий салатник, заправить майонезом, смешанным с кетчупом, добавить соль, перец, перемешать. Украсить фасолью.

Греческий зеленый салат

* Салат айсберг – 1 шт. * Овечий сыр фета – 100–150 г * Помидоры – 2 шт. * Консервированная кукуруза – 100 г * Оливки – 10–12 шт. * Сладкий перец (красный или желтый) – 1 шт.

Для заправки

* Оливковое масло – 2–3 ст. л. * Бальзамический уксус (5%-ный) – 1 ст. л. * Соль, смесь молотого перца разных видов по вкусу.

Кочан салата айсберг разобрать на листья и, свернув каждый лист в трубочку, порвать руками на куски длиной 2–3 см. Отдельно смешать нарезанный кубиками овечий сыр (при его отсутствии может выручить брынза), крупно нарезанные помидоры, консервированную кукурузу (предварительно откинутую на дуршлаг) и нарезанный кольцами сладкий перец. Приготовить заправку: смешать оливковое масло, бальзамический уксус, специи. Влить в подготовленный сырно-овощной микс, осторожно перемешать с листьями салата и выложить в широкий неглубокий салатник. Украсить оливками. Этот салат необходимо готовить непосредственно перед подачей на стол!

Венгерский салат

* Картофель – 4–5 шт. * Цветная капуста – 300 г * Корень хрена – 1 шт. * Лимоны – 2 шт. * Соль, оливковое масло, черный молотый перец по вкусу.

Среднего размера клубни картофеля отварить и очистить, нарезать соломкой. В подсоленной воде отварить капусту, разделить на соцветия и смешать с картофелем. Добавить натертый хрен, заправить салат лимонным соком, маслом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Американский картофельный салат

* Молодой картофель – 10–12 шт. * Сельдерей – 2 стебля * Яйца – 10 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Огурцы – 2 шт. * Зелень петрушки – 1 пучок * Майонез – 125 г * Винный уксус – 5 ст. л. * Оливковое масло – 50 мл * Натуральный йогурт – 125 г * Сладкая горчица – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, снять кожуру, нарезать крупными дольками. Не дожидаясь, пока они остынут, сбрызнуть их смесью уксуса и оливкового масла, посыпать солью и перцем. Лук порезать тонкими кольцами, сельдерей – ломтиками. Снять кожицу с огурцов и нарезать их кубиками. Перемешать овощи, а йогурт растереть с горчицей и майонезом. Осторожно соединить эти две массы. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четвертинки, а петрушку мелко нарубить и добавить эти ингредиенты к основной овощной массе, еще раз осторожно перемешать. Поставить в холодильник на 9 часов.

Голландский картофельный салат с сыром

* Картофель – 3 шт. * Голландский сыр – 150 г * Репчатый лук – 1 шт. * Помидоры – 3 шт.

Для заправки

* Винный уксус – 1 ст. л. * Бальзамический уксус – 1 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Ореховое масло и масло семян тыквы – по 2 ст. л. * Соль, белый свежемолотый перец по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить, остудить, нарезать кружочками толщиной 5 мм. Сыр нарезать соломкой, очищенный лук – тонкими колечками. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена, мякоть нарезать тонкой соломкой.

Для заправки необходимо смешать винный и бальзамический уксус, добавляя растительные масла, приправить солью и перцем. На плоскую тарелку слоями уложить картофель, сыр, лук и помидоры, сбрызгивая каждый слой соусом. Оставить пропитываться на 20–25 минут. Салат также может подаваться в качестве гарнира.

Ирландский картофельный салат

* Картофель – 10 шт. * Майонез или сметана – 200 г

* Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками и посыпать рубленой зеленью петрушки. Посолить, поперчить, заправить майонезом или сметаной (можно смешать в одинаковых частях). В салат также можно положить измельченный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Немецкий картофельный салат

* Картофель – 6–8 шт. * Яблоко (кислое или кисло-сладкое) – 1 шт. * Огуречный рассол – 100 мл * Горчица – 2 ст. л. * Сахар – 1 ч. л. * Майонез – 100 г * Уксус (3%-ный) – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Приготовить заливку: смешать уксус, сахар, горчицу, огуречный рассол, соль и перец. Влить в картофель, через 20 минут откинуть на дуршлаг, заправить майонезом, добавить измельченное яблоко.

Польский картофельный салат с грибами

* Картофель – 8 шт. * Зеленый лук – 50 г * Соленые грибы – 150 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Соль, укроп и черный молотый перец по вкусу.

Картофель сварить, очистить, нарезать ломтиками, добавить грибы. Посолить, поперчить, заправить маслом, затем аккуратно перемешать и выложить горкой на тарелку или в плоский неглубокий салатник. Украсить рубленым зеленым луком и укропом.

Индийский картофельный салат

* Картофель – 6 шт. * Помидоры – 2 шт. * Кокосовая стружка – 100 г * Сметана (15%-ная) или натуральный йогурт – 400 г * Растительное масло – 1 ст. л. * Семена горчицы – 1 ч. л. * Острый красный перец – 1 шт. * Натертый корень имбиря – 1 ст. л. * Петрушка – 1

пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать кубиками. Семена горчицы обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить к ним имбирь и мелко нарезанный стручок острого перца, предварительно удалив зернышки. Пряную смесь тщательно перемешать и снять с огня.

Нежирную жидкую сметану или йогурт соединить с солью и кокосовой стружкой, добавить пряную смесь, все перемешать и залить ею картофель. Салат поставить в холодильник на 30–40 минут. Перед подачей на стол выложить горкой в салатник, украсить дольками помидоров и веточками петрушки.

Французский картофельный салат с форелью

* Молодой картофель – 12 шт. * Салатный огурец – 1 шт. * Филе форели (копченое) – 400 г * Лимон – 1 шт. * Укроп – 1 пучок * Овощной бульон – 150 мл * Сметана – 250 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить, хорошо помыть, отварить в слегка подсоленной воде, остудить, крупно нарезать (картофельный отвар можно использовать в качестве овощного бульона при приготовлении этого салата). Огурец очистить, нарезать кружочками. Филе форели нарезать крупными кусочками толщиной не менее 0,5 см. Отжать сок из лимона, пучок укропа мелко нарубить, бульон смешать со сметаной и соединить с укропом и соком лимона. Получившийся соус посолить и поперчить по вкусу. Все ингредиенты выложить в широкий невысокий керамический салатник. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 2–3 часа.

Итальянский картофельный салат

* Молодой картофель – 8 шт. * Рукола – 150 г * Помидоры – 4 шт. * Маслины без косточек – 10 шт.

Для заправки

* Апельсин – 1 шт. * Горчица – 1 ч. л. * Белый винный уксус – 4 ст. л. * Оливковое масло – 6 ст. л. * Соль – 0,5 ч. л. * Черный молотый перец и другие специи по вкусу.

Картофель отварить, очистить от кожуры, остудить и

нарезать кусочками. Из апельсина выжать сок, перемешать его с 0,5 ч. л. соли, молотым черным перцем, горчицей, уксусом и оливковым маслом. Маринад перемешать с картофелем.

Накрыть и оставить на 30 минут пропитываться. Руколу вымыть и разорвать на кусочки, помидоры нарезать дольками, маслины – колечками. Все подготовленные продукты добавить к картофелю, перемешать и приправить специями.

Баварский картофельный салат

* Вареный картофель – 7–9 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Соленый (маринованный) огурец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Для заправки

* Яблоко кислых сортов – 1 шт. * Яблочный уксус – 2 ст. л. * Горчица – 3 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Сметана – 200 г

Картофель нарезать кубиками средней величины. Свежий и соленый огурец, а также лук измельчить. Приготовить заправку: яблоко очистить и натереть на мелкой терке, смешать с горчицей, яблочным уксусом, майонезом и сметаной.

Соединить картофель, огурцы, лук, мелкорубленую зелень петрушки с заправкой, добавить соль, перец, хорошо перемешать и поставить в прохладное место на 3 часа перед подачей на стол.

Щавелевый салат по-латышски

* Щавель – 200 г * Майонез – 100 г * Томатная паста – 1 ст. л. * Соль, зеленый лук, укроп, сахар по вкусу.

Листья щавеля промыть, обсушить и измельчить. Затем приготовить заправку для салата: мелко нарезать укроп и лук, смешать с майонезом, добавить томатную пасту, соль и сахар. (Щавель можно заменить шпинатом.)

Салат с авокадо по-еврейски

* Авокадо (твердое) – 1 шт. среднего размера * Помидоры – 3–4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. маленького размера * Зелень укропа или петрушки * Соль и майонез

по вкусу.

С авокадо срезать кожуру, разрезать на 2 части, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками. Помидоры нарезать дольками, лук – полукольцами. Зелень измельчить. Все перемешать, посолить и по вкусу заправить майонезом.

Свекольный салат по-фински

* Свекла – 1 шт. * Ананас – 400 г * Взбитые сливки (10%-ные) – 200 мл * Соль по вкусу.

Свеклу отварить, нарезать кубиками, а ананас – ломтиками. Все смешать, слегка присолить и заправить взбитыми сливками.

Салат из огурцов с кунжутом по-корейски

* Огурцы – 5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Соевый соус – 4 ст. л. * Столовый уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Кунжутное семя – 1 ст. л. * Соль, зелень, красный молотый перец по вкусу.

Свежие огурцы разрезать вдоль на две части, каждую часть нарезать поперек полукружиями.

Добавить уксус, соевый соус, нарезанный полукольцами лук, измельченный чеснок, кунжутное семя, соль, перец и перемешать.

Готовый салат выложить в столовую посуду и украсить мелко рубленной зеленью.

Салат из яблок и кольраби по-немецки

* Кольраби средней величины – 6 шт. * Яблоки (красные, кислых сортов) – 6 шт. * Семена подсолнечника – 100 г * Петрушка – 1 пучок * Яблочный уксус – 7 ст. л. * Подсолнечное масло – 12 ст. л. * Кунжутное масло – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Петрушку промыть, обсушить и мелко нарезать. Приготовить заливку: яблочный уксус, соль, перец перемешать, затем добавить подсолнечное и кунжутное масло и хорошо взбить. Яблоки вымыть, разрезать каждое на две части, освободить от семенных коробочек и нарезать половинки поперек.

Сразу же смешать нарезанные яблоки с частью приготовленной заливки. Кольраби помыть и очистить, разрезать вдоль на четыре части, каждую из четырех частей нарезать поперек. Сдобрить оставшейся заливкой, затем аккуратно перемешать.

Подсолнечные семена обжарить до золотистого цвета на сковороде, добавить в салат, посолить, поперчить по вкусу и перемешать еще раз. Салат готов к подаче на стол.

Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант I)

* Сладкий перец – 6 шт. * Помидоры – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Черный молотый перец по вкусу.

Заливка

* Вода – 50 мл * Оливковое масло – 3 ст. л. * Соль – 1 ч. л. * Сахар – 1 ст. л. * Бальзамический уксус (6%-ный) – 2 ст. л.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой, помидоры – кружочками. Лук разрезать пополам и нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Перемешать. Приготовить салатную заливку: в теплую кипяченую воду добавить соль, сахар, оливковое масло, бальзамический уксус.

Все хорошо перемешать, заправить салат, добавить черный молотый перец.

Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант II)

* Сладкий зеленый перец – 3–4 шт. * Помидоры – 5 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Растительное масло – 3–4 ст. л. * Соль, петрушка, по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками и смешать с луком, посолить по вкусу и посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 10 минут. Два более мягких помидора измельчить с помощью терки, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Остальные помидоры нарезать кубиками, добавить к приготовленной массе из лука и перца, перемешать и, распределив на порции, залить каждую натертыми помидорами. Украсить оставшейся зеленью.

Салат грибной по-эстонски

* Грибы – 6–8 шт. * Творог – 100 г * Майонез – 1 ст. л. * Репчатый лук – 1 шт. * Соль по вкусу.

Грибы отварить, мелко нарезать. Творог перемешать с майонезом и измельченным луком, смешать с отварными грибами и посолить.

Салат «Северный»

* Соленые грибы (белые, грузди) – 4 шт. * Картофель – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Свежая капуста – 100 г * Чеснок – 1 зубчик * Растительное масло – 3 ст. л. * Клюква – 4 ст. л. * Соль по вкусу.

Картофель отварить, остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук измельчить, капусту нашинковать, чеснок натереть на мелкой терке. Все смешать с солеными грибами, посолить, заправить маслом. Выложить горкой в керамическую чашку и украсить ягодами клюквы.

Салат из сырых овощей по-испански

* Сладкий перец – 3 шт. * Помидоры – 3 шт. * Огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Сметана – 200 г * Салатные сухари – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Из сладкого перца удалить зерна и нарезать его соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Сухари поджарить. Затем все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Салат из редьки с луком по-китайски

* Редька зеленая – 2 шт. * Зеленый лук – 40 г * Кунжутное масло – 5 ст. л. * Соль по вкусу.

Редьку нашинковать, смешать с нарезанным зеленым луком, добавить соль и кунжутное масло. Готовый салат выложить в салатник.

Салат овощной по-белорусски

* Картофель – 5 шт. * Шампиньоны – 6 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Квашеная капуста – 140 г

Для заправки

* Растительное масло – 5 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л.

К отварному картофелю, охлажденному, очищенному и нарезанному мелкими ломтиками, добавить квашеную капусту, измельченный репчатый лук и рубленные вареные шампиньоны. Салат заправить смесью растительного масла, уксуса и сахара.

Французский капустный салат

* Капуста – 300 г * Репчатый лук – 1 шт. * Сыр – 50 г * Майонез – 100 г * Соль по вкусу.

Для маринада

* Вода – 50 мл * Уксус (9%-ный) – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л.

Капусту нашинковать. Лук нарезать полукольцами и замариновать, смешав для маринада воду, уксус и сахар. В капусту добавить маринованный лук, посыпать тертым сыром и заправить майонезом.

Салат из моркови по-корейски

* Морковь – 5–6 шт. * Чеснок – 3 зубчика * Молотый кориандр – 2 ч. л. * Черный молотый перец – 1 ч. л.

Для заправки

* Яблочный уксус – 4 ст. л. * Сахар – 2 ст. л. * Соль – 1 ч. л. * Растительное масло – 0,5 стакана

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, специи. Соединить яблочный уксус, сахар, соль и растительное масло, хорошо перемешать и заправить салат. Поставить в холодильник на 24 часа.

Салат из белокочанной капусты по-корейски

* Белокочанная капуста – 400 г * Репчатый лук – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посолить и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарубить, добавить красный молотый перец. Спустя несколько часов все продукты перемешать, уложить в керамическую посуду, сверху поставить груз (не менее 2–3 кг) и оставить на 50 часов.

Салат витаминный по-корейски

* Яблоко – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Салатный сельдерей – 100 г * Абрикосы или сливы – 100–150 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Сметана – 300 г * Петрушка или укроп – 1 пучок * Соль по вкусу.

Огурец и яблоко очистить и нарезать соломкой. Морковь нашинковать, салатный сельдерей измельчить. У абрикосов (или слив) удалить косточки, разделив на половинки.

Каждую из половинок нарезать дольками. Соединить все подготовленные ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, добавить сметану, посолить, перемешать. Украсить веточками зелени.

Горячий овощной салат со сладким перцем по-итальянски

* Сладкий перец – 5 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Помидоры – 2 шт. * Оливковое масло – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л * Бальзамический уксус (6%-ный) – 2–3 ст. л. * Зелень петрушки или укропа – 1 пучок * Соль по вкусу.

Перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать продольными полосками. Лук очистить, нарезать кольцами. В сотейнике разогреть оливковое масло и выложить туда лук.

Помидоры нарезать крупными дольками и добавить вместе с нарезанным перцем к луку. На среднем огне довести овощи до кипения, добавить соль, сахар, бальзамический уксус, убавить огонь и тушить, периодически помешивая. Готовый салат выложить в стеклянное или керамическое блюдо, охладить и украсить рубленой зеленью.

Салат из запеченных овощей по-румынски

* Кабачки (цукини) – 2 шт. * Помидоры – 3 шт. * Баклажан – 1 шт. * Сладкий перец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Листовой салат – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Для заправки

* Оливковое масло – 3 ст. л. * Бальзамический уксус – 2 ст. л. * Мед – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Нарезать кубиками кабачки и баклажаны, помидоры и сладкий перец – дольками, репчатый лук – полукольцами. Подготовленные овощи выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом, посолить, поперчить, полить оставшимся маслом и запечь в духовке.

Приготовить заправку: оливковое масло смешать с уксусом и медом, посолить, поперчить, перемешать. Овощи охладить и залить соусом. Перед подачей на стол выложить в салатник на листья салата.

Салат с фасолью и грибами

* Свекла – 2 шт. * Фасоль – 200 г * Картофель – 3 шт. * Соленые огурцы – 2–3 шт. * Соленые грибы – 200 г * Майонез – 200 г * Соль, растительное масло, лимон по вкусу.

Свеклу и картофель сварить, остудить, очистить от кожуры, нарезать кусочками и перемешать с вареной фасолью.

Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, сок лимона, грибной рассол. Посолить, заправить майонезом и растительным маслом.

Венгерский салат

* Помидоры – 2 шт. * Зеленый перец – 3 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Шампиньоны – 4–5 шт. * Яйца – 2 шт. * Зеленая стручковая фасоль – 100 г * Цветная капуста – 100 г * Листовой салат – 1 пучок * Растительное масло – 250 мл * Майонез – 100 г * Зелень петрушки (мелко нарезанная) – 1 ст. л. * Соль, черный

молотый перец, сахар по вкусу.

Сварить шампиньоны, опустив их в кипящую подсоленную воду. Таким же образом сварить стручковую фасоль и цветную капусту (отдельно друг от друга). Помидоры нарезать дольками, очищенный зеленый перец – полосками.

Огурцы очистить и нарезать кружочками. Сваренные овощи вместе с грибами мелко нарубить. Яйца, сваренные вкрутую, очистить и мелко нарезать.

Все продукты перемешать с майонезом, посолить, поперчить. Выстелить листьями салата дно неглубокого салатника и переложить в него салат, украсив зеленью петрушки.

Египетский салат

* Фисташки – 300 г * Помидоры – 5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Растительное масло — 2 ст. л. * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, лук – тонкими полукольцами. Смешать приготовленные овощи с толчеными фисташками, солью и перцем, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол салат нужно выдержать в холодильнике около 30 минут.

Арабский салат с апельсинами

* Апельсины – 4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Маслины – 14 шт. * Растительное масло – 6 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Апельсины очистить, нарезать тонкими пластинами (поперек плода). Из маслин удалить косточки, нарезать колечками, смешать с апельсинами. Полить маслом, приправить солью и перцем.

Сицилийский салат из яблок с сельдереем

* Яблоки – 2 шт. * Корень сельдерея – 1 шт. * Помидор – 1 шт. * Маринованные грибы – 100 г * Маслины без косточек – 8 шт. * Яйца – 2 шт. * Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нарезать кубиками. Сельдерей очистить, нарезать кубиками, припустить. Помидор обдать кипятком и сразу же опустить в холодную воду, снять кожицу, удалить семена и нарезать дольками. Грибы нарезать кубиками.

Яблоки, сельдерей, помидоры и грибы соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат переложить в салатник, украсить половинками маслин и нарезанными четвертинками вареными яйцами.

Американский овощной салат

* Помидоры – 4 шт. * Картофель – 7 шт. * Яйца – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Корни сельдерея – 2 шт. * Оливковое масло – 9 ст. л. * Уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Соль по вкусу.

Помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и смешать с натертым корнем сельдерея.

Посолить по вкусу и заправить уксусом и оливковым маслом.

Овощной салат с яблоком

* Картофель – 6 шт. * Зеленая редька – 1 шт. * Зеленый лук – 1 пучок

Для соуса

* Морковь – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Растительное масло – 2 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ч. л. * Горчица – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками, смешать с нашинкованной редькой и мелко рубленным зеленым луком. Растительное масло соединить с уксусом, горчицей и солью, взбить венчиком или миксером. К полученному соусу добавить натертые на крупной терке яблоко и морковь. Картофель, редис и зеленый лук перемешать, заправить приготовленным соусом и поставить в холодильник на 30–40 минут.

Салат из граната с капустой по-азербайджански

* Гранат (среднего размера) – 1 шт. * Белокочанная капуста – 300 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посолить, помять для того, чтобы выделился сок. Гранат очистить от кожуры, выбрать зерна, смешать с капустой, перемешать, заправить салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком, хорошо перемешать. (Вместо масла можно использовать майонез. В этом случае не стоит добавлять лимонный сок.) Салат можно подавать как гарнир к блюдам из мяса.

Салат из морской капусты с рисом по-дальневосточному

* Маринованная морская капуста – 200 г * Рис – 1 ст. л. * Яйца – 3 шт. * Репчатый лук – 1 головка * Мелко нарезанный зеленый лук и укроп – по 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, нарезать кружочками. Рис отварить в подсоленной воде, промыть холодной водой, охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, соединить с рисом, морской капустой, яйцами, посолить. Переложить в салатник и посыпать зеленью.

Салаты из сыра, творога, брынзы

Салат с сыром по-французски

* Отварной рис – 200 г * Сыр (пармезан, костромской или голландский) – 200 г * Яйцо – 1 шт. * Маринованные огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 0,5 шт. * Майонез – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, добавить отварной рис, измельченный лук, заправить майонезом, посолить, поперчить. Выложить в салатник и украсить тертым яйцом (отдельно натереть белок и желток) и кусочками маринованных огурцов.

Салат с сыром по-голландски

* Голландский сыр – 400 г * Шампиньоны – 400 г * Сладкие сливки – 200 мл * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны очистить, отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром.

Заправить сливками, добавить черный молотый перец, посолить, перемешать.

Салат из сыра и яиц по-гречески

* Сыр – 200 г * Яйца – 2 шт. * Чеснок – 2–3 зубчика * Майонез – 100 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр и чеснок натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую и тоже натереть. Все заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу. Этот салат можно использовать и как начинку для фаршированных яиц, помидоров, печеного картофеля.

Салат с сыром и виноградом по-швейцарски

* Сыр эмменталер – 400 г * Черный виноград – 250 г

* Грецкие орехи – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Петрушка – 1 пучок

Для соуса

* Белый винный уксус – 3 ст. л. * Масло грецких орехов – 3 ст. л. * Соль, молотый черный перец, мускатный орех по вкусу.

Сыр нарезать соломкой и уложить в салатницу. Ягоды винограда разрезать на две части, кофейной ложечкой аккуратно удалить из каждой половинки косточки и добавить мякоть к сыру вместе с измельченными грецкими орехами, зеленью петрушки и мелко нарубленным луком, перемешать.

Приготовить соус: уксус смешать с маслом грецких орехов, перцем, мускатным орехом и солью. Заправить салат и перемешать еще раз. Подавать на стол сразу после приготовления. Можно украсить виноградом и тертым сыром.

Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки

* Творожный сыр альметта – 200 г * Киви – 2 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Майонез – 60 г * Соль по вкусу.

Творожный сыр соединить в блендере с очищенными киви, чесноком и майонезом, посолить и тщательно перемешать. Получившийся салат-пасту выложить или на подсушенные в тостере хлебцы, или в креманку. Можно украсить кусочками киви.

Пикантный салат из пармезана по-французски

* Сыр пармезан – 200 г * Листовой салат – 100 г * Мелко нарубленная зелень укропа – 1 ч. л. * Дробленые грецкие орехи – 3 ст. л. * Лимонный сок – 4 ст. л. * Сливки (10%-ные) – 80 мл * Соль, свежемолотый черный перец, орегано по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, соединить в блендере с лимонным соком, сливками, укропом, перцем, солью, орегано до образования однородной массы. Выложить сырную массу в салатник на листья салата и посыпать орехами.

Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-

кавказски

* Копченый колбасный сыр-«косичка» – 200 г * Яйца – 2 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Красный сладкий перец – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 200 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Копченый сыр нарезать длиной 1,5–2 см, соединить с нарезанным соломкой огурцом и красным сладким перцем, нарубленным мелко яйцом и измельченным с помощью чеснокодавилки чесноком. Посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат «Братиславский»

* Сыр – 100 г * Маринованные грибы – 100 г * Вареный рис – 100 г * Помидоры – 2 шт. * Свежий или соленый огурец – 1 шт. * Майонез – 2 ст. л. * Зелень, черный молотый перец по вкусу.

Огурец и помидоры нарезать соломкой, грибы – ломтиками. Майонез смешать с частью тертого сыра, поперчить. Рис и нарезанные продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник, посыпать оставшимся тертым сыром. Оформить зеленью и продуктами, входящими в состав салата.

Салат из сыра с яйцами по-будапештски

* Сыр – 200 г * Яйца – 2 шт. * Ветчина – 100 г * Сладкий перец – 1 шт. * Майонез – 100 г * Листья салата – 6 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить, перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, ветчину нарезать кубиками. Все продукты заправить майонезом, перемешать, посолить, поперчить. Листья салата промыть, обсушить и выстелить ими блюдо. На листья выложить салат.

Салат из сыра с крутонами по-тоскански

* Сыр эмменталер (можно любой другой твердый) – 150 г * Батон – 2–3 ломтика * Чеснок – 1 зубчик * Листья салата – 4–5 шт. * Помидоры – 2 шт. * Фисташки – 1 ст. л. * Оливковое масло – 5 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Мелко нарезанная зелень кинзы – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Ломтики батона разломать на 7–9 кусочков, положить в духовку на смазанный оливковым маслом противень и запечь до состояния сухарей – крутонов. На сковороду налить 2 ст. л. оливкового масла, мелко нарубить чеснок и обжарить до золотистого цвета. Затем в этом масле слегка обжарить крутоны, дав чесночному маслу пропитать их.

Оставшееся оливковое масло смешать с горчицей, уксусом и солью.

На плоское блюдо выложить листья салата, на них – крутоны, смешанные с сыром, нарезанным небольшими кубиками, и помидорами, нарезанными крупными дольками.

Заправить салат соусом, украсить фисташками и кинзой.

Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»

* Сыр пармезан – 150–200 г * Консервированная красная фасоль – 200 г * Яйца – 2 шт. * Шпинат (или зеленый листовой салат) – 100 г * Ядра грецких орехов – 3 ст. л. * Мука – 2–3 ст. л. * Панировочные сухари – 2 ст. л. * Оливковое масло – 4 ст. л. * Соль по вкусу.

Для соуса

* Оливковое масло – 3 ст. л. * Бальзамический уксус (6%-ный) – 1 ст. л. * Мед – 1 ч. л. * Сладкая горчица – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Фасоль откинуть на дуршлаг, слить жидкость, добавить нарезанный полосками шпинат (или зеленый листовой салат) и измельченные ядра орехов. Для соуса оливковое масло смешать с уксусом, медом и горчицей, посолить, поперчить. Полученным соусом заправить салат.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм, обвалять их в муке, затем смочить в слегка взбитом яйце и запанировать в сухарях. После этого обжарить сыр в оливковом масле.

Готовый салат разделить на порции, сверху на каждую положить по обжаренному ломтику сыра (соответственно, количество порций будет соответствовать количеству кусочков жареного сыра).

Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант I)

* Сыр твердых сортов – 100 г * Яблоки – 2 шт. * Ядра грецких орехов – 2 ст. л. * Сметана – 2 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить семена, натереть на терке для корейской моркови, соединить с натертым на крупной терке сыром, обжаренными измельченными орехами и посолить. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпать зеленью.

Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант II)

* Сыр – 200 г * Яблоки – 2 шт. * Вареные яйца – 3 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Маслины – 10–12 шт. * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, обдать кипятком, охладить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца нарезать кружочками. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Маслины нарезать кружочками. В салатник приготовленные продукты выложить слоями в следующей последовательности: лук, яблоки, яйца, маслины, сыр, промазывая каждый слой, кроме верхнего, майонезом. Поверхность салата украсить зеленью и колечками маслин.

Салат из сыра и картофеля по-итальянски

* Картофель – 5 шт. * Сыр – 100 г * Морковь – 2 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Сухое белое вино – 50 мл * Винный уксус – 4 ст. л. * Оливковое масло – 100 мл * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь нашинковать.

Половину оливкового масла разогреть на сковороде,

положить в него лук и морковь, добавить вино и тушить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, полить уксусом, смешанным с солью и перцем, перемешать и дать постоять.

Охлажденный салат заправить оставшимся оливковым маслом, посыпать нарезанной зеленью петрушки и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать салат сыром, натертым на крупной терке.

Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски

* Сыр – 200 г * Зеленая редька – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Зеленую редьку, сыр и морковь натереть на крупной терке, посолить.

Салат заправить растительным маслом, посыпать зеленым луком и тщательно перемешать.

Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски

* Щавель – 200 г * Сыр – 100 г * Маслины – 10 шт. * Яйцо – 1 шт.

Для соуса

* Чеснок – 1 зубчик. * Майонез – 80 г. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Листья щавеля нарезать узкими полосками, сыр натереть на крупной терке, маслины нарезать кружочками. Приготовить соус: чеснок растолочь с солью, добавить лимонный сок и майонез.

Щавель, сыр и маслины перемешать и заправить приготовленным соусом. Салат украсить кружочками вареного яйца.

Салат с сыром по-немецки

* Сыр – 200 г * Шампиньоны – 100 г * Сладкий перец – 2 шт. * Яблоко – 1 шт. * Апельсин – 1 шт.

Для соуса

* Сметана (15%-ная) – 200 г * Мед – 3 ч. л. * Горчица – 1 ч. л. * Лимонный сок – 2 ст. л.

Сыр нарезать кубиками. Сырые шампиньоны тщательно промыть, очистить и разрезать на дольки. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Перцы очистить от семян и нарезать кольцами. Апельсин очистить, разделить на дольки, каждую разрезать поперек, соединить с шампиньонами, яблоком, перцами, нарезанным сыром, заправить соусом, приготовленным из сметаны, меда, горчицы, лимонного сока, и тщательно перемешать.

Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски

* Сыр горгонзола – 200 г * Груши – 2 шт. * Листья салата – 3 шт. * Оливковое масло – 2 ст. л. * Оливки – 6–8 шт. * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1–2 ст. л. * Базилик (мелисса), приправы по вкусу.

Груши разрезать на две части вдоль, удалить сердцевину и каждую половинку нарезать тонкими ломтиками поперек, сбрызнуть лимонным соком. Листья салата выложить в салатник, полить соусом из оливкового масла, уксуса и пряностей, сверху выложить груши и засыпать их измельченным сыром. Украсить оливками и веточками базилика или мелиссы.

Слоеный салат из сыра с овощами по-польски

* Сыр твердых сортов – 400 г * Яйца – 5 шт. * Чеснок – 5 зубчиков * Помидоры – 2 шт. * Огурцы – 2 шт. * Зеленая редька – 1 шт. * Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, посолить, смешать со сваренными вкрутую, очищенными и нарубленными яйцами, измельченным чесноком, перцем и майонезом.

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, редьку нашинковать. В салатник выложить слоями: сырную массу, помидоры, сырную массу, огурцы, сырную массу, редьку и снова сырную массу. Украсить кружочками овощей.

Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески

* Овечий сыр фета – 200 г * Огурцы – 2 шт. * Сладкий перец – 4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок

– 1 зубчик * Оливки – 7–9 шт. * Оливковое масло – 4 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками.

Перец разрезать на половинки, удалить семена, нарезать крупными брусочками. Лук нарезать кольцами, чеснок измельчить.

Все овощи соединить с нарезанным крупными кубиками овечьим сыром фета, посолить, поперчить, заправить уксусом и оливковым маслом. Салат выложить в салатник, тщательно перемешать, посыпать измельченной зеленью и оливками.

Салат с сыром и грушами по-французски

* Груши – 2 шт. * Сыр – 50 г * Майонез – 50 г * Сладкий перец – 0,5 шт. * Листья салата – 3 шт. * Соль и зелень петрушки, сахар по вкусу.

Груши нарезать тонкими дольками, сладкий перец – соломкой, листья салата – полосками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, тертый сыр и сахар, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол украсить салат зеленью петрушки.

Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски

* Помидоры – 2 шт. * Сыр – 100 г * Яйца – 3 шт. * Сладкий перец – 1 шт. * Мелко нарезанный зеленый лук – 1 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Помидоры разрезать на дольки, перец – на ломтики, яйца мелко нарубить, сыр нарезать соломкой, соединить с зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из брынзы с яблоками и морковью

* Яблоки – 2 шт. * Морковь – 2 шт. * Брынза – 50 г *

Майонез – 50 г * Черный молотый перец по вкусу.

Морковь, яблоки и брынзу натереть на крупной терке, соединить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Острый салат из творога по-кавказски

* Творог – 200 г * Чеснок – 10–12 зубчиков * Майонез – 100 г * Зелень (на выбор – кинза, петрушка, укроп) – 0,5 пучка * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Творог посолить, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок и майонез, поперчить и смешать в блендере. Полученную массу выложить в неглубокий салатник и украсить зеленью.

Салат из творога, моркови и сухофруктов

* Творог – 200 г * Морковь – 2 шт. * Изюм – 3 ст. л. * Чернослив – 100 г * Курага – 100 г * Сметана – 200 г * Мед – 2 ст. л. * Корица – 0,25 ч. л.

Изюм, курагу и чернослив залить кипятком на 20 минут, затем слить жидкость, промыть сухофрукты горячей водой и обсушить.

Морковь измельчить на средней терке, соединить с изюмом, мелко нарезанной курагой и черносливом, творогом, добавить мед, корицу, тщательно перемешать и заправить сметаной.

Салат из творога и брынзы по-тираспольски

* Творог – 200 г * Брынза – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 5 зубчиков * Зелень петрушки – 0,5 пучка * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Чеснок измельчить и перемешать с солью. Добавить творог, мелко порубленный лук, натертую на терке брынзу, перемешать до получения однородной массы (можно воспользоваться блендером), поперчить. Готовый салат выложить в керамическую или стеклянную посуду и посыпать рубленой зеленью.

Салат из яиц по-русски

* Вареные яйца – 5 шт. * Листья салата – 8–9 шт. * Огурец – 1 шт. * Сметана – 2 ст. л. * Майонез – 100 г * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л.

Яйца и огурец нарезать кружочками, салатные листья нарубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом. Яйца и огурец выложить на блюдо, чередуя, залить соусом и посыпать зеленью.

Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски

* Яйца – 4 шт. * Тертый хрен – 50 г * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Сметана – 300 г * Мелко нарубленный укроп – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, разрезать на четвертинки, выложить на блюдо. Хрен перемешать со сметаной, укропом и уксусом, посолить и залить этой смесью яйца.

Салат из яиц с сухариками по-русски

* Ржаные сухарики – 1 пакетик (40–50 г) * Яйца – 6 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Горчица – 1 ч. л. * Майонез – 200 г * Мелко нарезанная зелень петрушки – 2 ст. л.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйца и репчатый лук мелко нарезать, добавить к огурцам, заправить горчицей. Салат переложить в салатник, полить майонезом, тщательно перемешать. Непосредственно перед подачей на стол в салат высыпать пакетик сухариков. Еще раз перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски

* Вареные яйца – 4 шт. * Огурец – 1 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Зеленый лук – 4–5 стеблей * Йогурт – 100 г * Винный уксус – 2 ст. л. * Горчица (не очень острая) – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кружочками. Яйца мелко нарубить, смешать с огурцом и мелко нарезанным зеленым луком. Салат заправить йогуртом, смешанным с горчицей, уксусом и добавленной по вкусу солью.

Салат с яйцами и луком по-польски

* Вареные яйца – 4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Зеленый лук – 3 стебля * Майонез – 2 ст. л. * Сметана – 2 ст. л * Лимонный сок – 1 ст. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, посолить, соединить с мелко нарезанными яйцами, зеленым луком, заправить майонезом, сметаной, лимонным соком, посолить, поперчить. Посыпать салат измельченной зеленью.

Салат с яйцами и авокадо по-еврейски

* Яйца – 3 шт. * Авокадо (мягкие) – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 60 г * Лимонный сок – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, измельчить. Авокадо разрезать вдоль на половинки, ложкой вынуть мякоть, добавить к ней лимонный сок, размять в пюре, добавить яйца и мелко нарубленный лук, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки авокадо.

Салаты из мяса и субпродуктов

Крестьянский салат по-саксонски

* Вареное мясо (говядина, свинина или курица) – 400 г * Морковь – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Соленые (маринованные) огурцы – 2 шт. * Маринованные грибы – 100–200 г * Растительное масло – 50 мл * Соль, майонез и перец по вкусу.

Морковь сварить, нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Соединить морковь с луком, добавить измельченные огурцы и грибы, рубленое вареное мясо, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат «Оливье» по-французски

* Отварная курица (грудка) – 300 г * Яйца – 3 шт. * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Картофель – 6 шт. * Морковь – 3 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Маринованные огурцы – 1–2 шт. (средней величины) * Яблоко (сладкого сорта) – 1 шт. * Майонез домашний – 200 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Затем нарезать сваренные вкрутую яйца, огурцы, куриное мясо и лук. В последнюю очередь нарезать яблоки, предварительно очищенные от кожицы.

Посолить, поперчить, перемешать все с горошком. Затем заправить салат майонезом домашнего приготовления (см. рецепт «Майонез домашний»).

Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски

* Вареная говядина – 500 г * Грецкие орехи (очищенные) – 1 стакан * Сельдерей салатный – 1 пучок * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 150–200 г * Соль, перец по вкусу.

Вареную говядину и сельдерей мелко нарезать, грецкие орехи измельчить (но не в порошок), чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через чеснокодавилку.

Соединить все продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом и поставить в прохладное место на несколько часов для пропитывания.

Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски

* Говядина – 300 г * Редька – 400 г * Репчатый лук – 2 шт. * Майонез – 60 г * Сметана – 60 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Петрушка или укроп для украшения * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Для салата желательно взять кусок говядины, отрезанный продольно, вдоль мясных волокон, от основного куска. При варке мясо не солить!

После закипания мясо томить на медленном огне 2–3 часа, чтобы оно стало мягким и легко разделялось на волокна, которые для салата следует нарезать длиной 4–5 см.

Редьку нарезать длинной мелкой соломкой (как корейскую морковь), выложить в сито, промыть под проточной водой, чтобы ушла горечь, дать стечь воде. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле, охладить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом со сметаной, тщательно перемешать и посыпать измельченной зеленью.

Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски

* Говядина – 400 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Картофель – 3 шт. * Яйца – 2 шт. * Майонез – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Говядину потушить, картофель и яйца отварить, остудить. Картофель нарезать кубиками, говядину и огурцы – тонкими ломтиками, соединить с картофелем, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарубленными яйцами и тщательно перемешать.

Салат из говядины и сыра по-уральски

* Отварная говядина – 200 г * Сыр (голландский, костромской) – 200 г * Соленые грибы – 100 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Картофель – 3 шт. * Яйца – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Майонез – 200 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Картофель, морковь и яйца сварить, очистить и мелко нарезать.

Таким же образом измельчить огурцы. Сыр натереть на средней терке, мясо нарезать кубиками. Соленые грибы нарезать мелкими кусочками, репчатый лук – тонкими полукольцами.

В салатник выложить слой грибов и полить их растительным маслом. Затем слоями выложить лук, сыр, майонез, мясо, огурцы, яйца, майонез, морковь, картофель, майонез. Поверхность салата посыпать тертым сыром, украсить измельченным зеленью и кусочками соленых грибов.

Салат из говядины и риса по-японски

* Говядина – 200 г * Рис – 200 г * Апельсины – 2 шт.

Для соуса

* Растительное масло – 150 мл * Желток – 1 шт. * Апельсиновый сок – 1 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Сахар – 1 ч. л. * Вода – 7 ст. л. * Мука – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Отварить говядину, нарезать кубиками. Рис отварить, не разваривая.

Апельсины разобрать на дольки, освободить от белых пленок, разрезать каждую на 4–5 частей.

Приготовить соус: желток, горчицу, сахар, уксус и соль соединить, взбить и небольшими порциями влить растительное масло.

Апельсиновый сок соединить с 7 ст. л. холодной воды, добавить муку, поставить на огонь, довести до кипения и тотчас же смешать с приготовленным соусом. Рис, говядину, апельсины соединить, заправить соусом, тщательно перемешать, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и охладить.

Салат из говядины по-тайски

* Растительное масло – 2 ч. л. * Говядина (филе) – 450 г * Красные перцы чили – 1–2 шт. * Зеленый лук – 2 пучка * Чеснок – 2 зубчика * Корень имбиря – 5 см * Салатные листья – 6–8 шт.

Для заправки

* Лаймы (или лимоны) – 2 шт. * Оливковое масло – 6 ст. л. * Соль, кориандр по вкусу.

На большом огне нагреть специальную сковороду для тайских блюд – вок (за ее отсутствием можно использовать любую глубокую сковороду), налить масло и сильно его нагреть.

Добавить нарезанное тонкими полосками филе говядины и измельченные перцы чили (обязательно удалить зерна!), обжаривать 2 минуты, после чего отставить в сторону и дать остыть. Мелко нарезанный зеленый лук, раздавленный чеснок, натертый корень имбиря, нарезанные листья салата смешать в одной посуде.

В третьей посуде перемешать продукты для заправки: измельченные вместе с кожурой в блендере лаймы (или лимоны), оливковое масло, соль и кориандр. В посуду с луком, чесноком, имбирем и салатом добавить говядину, заправить и подать на стол.

Салат из говядины с ананасом по-американски

* Говядина – 200 г * Консервированный ананас – 200 г * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Майонез – 150 г * Томатный кетчуп – 2 ст. л. * Соевый соус – 1 ст. л. * Листья салата – 5 шт.

Говядину отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками, соединить с мелко нарезанными листьями салата, кусочками ананаса и зеленым горошком. Все продукты заправить майонезом, смешанным с соевым соусом и томатным кетчупом.

Салат из копченой говядины по-баварски

* Копченая говядина – 200 г * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Картофель – 4 шт. * Маринованные острые огурцы – 2 шт. * Яблоко (кисло-сладких сортов) – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Майонез – 200 г * Лимонный сок – 1–2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л. * Соль, черный молотый

перец по вкусу.

Картофель и яйца отварить, охладить, очистить. Картофель нарезать кубиками, яйца измельчить. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Огурцы нарезать кубиками.

Яблоко очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

Говядину нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить в глубоком салатнике, посолить, поперчить и заправить майонезом. Тщательно перемешать. Салат посыпать зеленью.

Салат с куриной грудкой по-мексикански

* Куриная грудка – 300 г * Красный сладкий перец – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Яйца – 4 шт. * Листовой салат – 140 г * Корень сельдерея – 140 г * Оливковое масло – 80 мл * Уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Консервированная кукуруза для украшения * Соль по вкусу.

Корень сельдерея натереть на крупной терке, вареную куриную грудку нарезать кубиками, красный сладкий перец – соломкой, лук – тонкими полукольцами, яйца и зеленый салат – небольшими кусочками. Перемешать эти компоненты в большой и глубокой миске, затем посолить и залить соусом из смешанного с уксусом оливкового масла.

Поставить салат на полчаса в холодильник, снова перемешать. Украсить консервированной кукурузой и подать на стол.

Салат из курицы по-венесуэльски

* Курица – 450 г * Вареный картофель – 4 шт. * Консервированный зеленый горошек – 5 ст. л. * Яблоко – 1 шт. * Вареные яйца – 4 шт. * Апельсины – 3 шт. * Маринованные огурцы – 2 шт. * Маслины (без косточек) – 7 шт. * Листовой салат – 2–3 листа * Майонез – 200 г * Соль, зелень петрушки по вкусу.

Очистить яблоки и апельсины от кожуры и косточек, отварить курицу.

Картофель, яйца, яблоки, маринованные огурцы, мясо мелко

нарезать.

Маслины разрезать пополам, дольки апельсинов освободить от светлых пленок и аккуратно разрезать каждую на 5–6 частей.

Все нарезанные компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить горошек, посолить, залить майонезом, размешать и выложить в салатник на листья салата. Украсить зеленью петрушки.

Салат из курицы и шампиньонов по-французски (вариант I)

* Куриное филе – 200 г * Твердый сыр – 100 г * Шампиньоны – 100 г * Ядра грецких орехов – 80 г * Чеснок – 1 зубчик * Майонез – 100 г * Растительное масло – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке, орехи измельчить, чеснок раздавить с помощью специального приспособления. Шампиньоны обжарить в растительном масле. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат из курицы и шампиньонов по-французски (вариант II)

* Куриное филе – 200 г * Картофель – 3 шт. * Шампиньоны – 200 г * Яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт. * Сыр – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 200 г * Растительное масло – 2 ст. л. * Ядра грецких орехов – 200 г * Соль по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить. У шампиньонов шляпки отделить от ножек. Шляпки разрезать на две части и каждую часть нарезать поперек, полукольцами. Ножки грибов измельчить и вместе с луком обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Яйца и сыр натереть на терке, орехи измельчить. Приготовленные продукты выложить в салатник слоями в следующем порядке: картофель, мясо курицы, нарезанные сырые шляпки шампиньонов, яйца, сыр, обжаренные с луком ножки

шампиньонов. Каждый из слоев, кроме верхнего, посыпать орехами и смазывать майонезом.

Салат из курицы с киви «Лазаревский»

* Куриное филе – 300 г * Киви – 2 шт. * Яйцо – 1 шт. * Растительное масло – 5 ст. л. * Майонез – 2 ст. л. * Апельсиновый сок – 1 ст. л. * Мелко нарезанный зеленый лук – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец и другие специи по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле (3 ст. л.) до образования золотисто-коричневой корочки. Посолить, поперчить. Затем тушить под крышкой на медленном огне 20 минут. Киви очистить, разрезать на половинки, а затем каждую половинку на поперечные ломтики. Желток отделить от белка и соединить с апельсиновым соком, смешать в миксере, добавить специи. Затем небольшими порциями ввести оставшееся растительное масло и продолжать смешивание до образования однородной массы. Добавить майонез и измельченный зеленый лук, тщательно перемешать. Куриное филе смешать с киви и заправить приготовленным соусом.

Салат из курицы по-кубински

* Курица – 600 г * Апельсины – 2 шт. * Яблоко – 1 шт. * Майонез – 20 г * Томатный кетчуп – 20 г * Лимонный сок – 30 г * Соль по вкусу.

Яблоки и апельсины очистить от кожицы, удалить косточки, разрезать вдоль на четыре части. Каждую четвертинку нарезать поперек не очень мелкими кусочками. Курицу отварить, нарезать ломтиками, смешать с фруктами.

Майонез перемешать с лимонным соком и кетчупом до получения однородной смеси, заправить этим соусом салат, посолить и еще раз перемешать.

Салат из курицы по-венгерски

* Вареное куриное мясо – 300 г * Сладкий перец – 200 г * Яйца – 3 шт. * Клубника – 3–4 шт. крупного

размера * Майонез – 300 г * Соль, перец по вкусу.

Куриное мясо мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать мелкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четыре части.

Ягоды клубники смешать в блендере с майонезом. Полученной смесью заправить салат, посолить, поперчить и перемешать.

Салат из курицы по-английски

* Куриная грудка – 300 г * Отварные шампиньоны – 8 шт. * Соленый огурец – 1 шт. * Майонез – 100 г * Горчица – 1 ч. л. * Корень сельдерея – 200 г * Соль по вкусу.

Куриную грудку отварить. Мясо остудить и нарезать соломкой. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Шампиньоны нарезать ломтиками, огурец – соломкой. Продукты соединить, посолить, заправить майонезом, смешанным с горчицей, и тщательно перемешать.

Салат из курицы с кукурузой по-американски

* Куриное филе – 300 г * Консервированная кукуруза – 200 г * Морковь – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Майонез – 200 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Измельченный укроп – 2 ст. л * Чипсы для украшения – 1 пакетик * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Филе нарезать пластинками средней толщины, обжарить в растительном масле, посолить, поперчить и охладить. Кукурузу откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить, морковь отварить и нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить. В салатник выложить слоями: куриное филе, морковь, лук, яйца, кукурузу. Каждый из слоев, кроме верхнего, смазывать майонезом. По краю салата выложить чипсы, середину украсить измельченным укропом.

Салат из курицы со свеклой по-неаполитански

* Отварное куриное мясо – 300 г * Маринованные огурцы – 2 шт. * Вареная свекла – 1 шт. * Вареная морковь – 2 шт. * Отварной картофель – 5 шт. * Майонез – 250 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, соединить с огурцами, свеклой, морковью и картофелем, нарезанными кубиками. Заправить майонезом, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салат из курицы с сыром и черносливом по-бельгийски

* Отварное куриное мясо – 200 г * Сыр – 100 г * Чернослив – 100 г * Измельченные грецкие орехи – 4 ст. л. * Сливки (10%-ные) – 200 мл * Горчица – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Мясо курицы и сыр нарезать кубиками, добавить нарубленный чернослив и грецкие орехи. Охлажденные сливки, горчицу и соль взбить в миксере и заправить этим соусом салат.

Салат из курицы с зеленым горошком по-московски

* Отварное куриное мясо – 200 г * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 100 г * Уксус (6%-ный) – 2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Репчатый лук очистить, нарезать крупными кольцами и на 30 минут замариновать в уксусе, добавив 2 ст. л. подсоленной воды.

Мясо нарезать маленькими кусочками, соединить с зеленым горошком и луком, заправить майонезом, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из куриной печени с щавелем по-литовски

* Куриная печень – 200 г * Щавель – 200 г * Ветчина – 100 г * Натуральный йогурт – 100 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Растительное масло – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Куриную печень нарезать кусочками и обжарить в растительном масле, посолить, поперчить. Щавель нарезать поперек полосками, выложить в салатник, заправить йогуртом, смешанным с лимонным соком, оставить на 10 минут.

Ветчину нарезать соломкой, смешать вместе с печенью и выложить на щавель.

Рисовый салат с курицей по-баварски

* Куриное филе – 400 г * Длиннозерный рис – 120 г * Апельсины – 2 шт. * Сливочный йогурт – 150 г * Лимонный сок – 3 ст. л. * Соевый светлый соус – 2 ст. л. * Карри – 1 ч. л. * Бананы – 2 шт. * Соль по вкусу.

Сварить рис. Отварить в подсоленной куриное филе, бульон процедить, оставить 250 мл для приготовления салата.

Мясо нарезать крупными кусочками. Апельсины очистить, разделить на целые дольки, снять с них белые пленки.

Выделившийся при чистке апельсина сок смешать с йогуртом, лимонным соком, соевым соусом и приправой карри.

Разбавить 6 ст. л. куриного бульона, хорошо промешать, затем влить оставшийся бульон. Бананы очистить, нарезать кружочками, соединить с рисом, куриным мясом, апельсиновыми дольками, влить соус и аккуратно перемешать.

Перед подачей на стол салату необходимо дать пропитаться в течение 30–40 минут.

Зимний салат с копченой курицей по-русски

* Копченое мясо курицы – 200 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Картофель – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Свекла – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 200 г * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – 2 ст. л.

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Добавить нарезанные таким же образом огурцы и мясо, соединить с измельченным чесноком, зеленью, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из копченой куриной грудки с фасолью по-русски

* Копченая куриная грудка – 400 г * Огурцы – 2 шт. * Консервированная красная фасоль – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 100 г * Зеленый лук – 1 пучок * Салатные сухарики – 80 г * Мелко нарубленная зелень петрушки – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясо копченой куриной грудки нарезать крупными кусочками. Фасоль откинуть на дуршлаг и слить жидкость. Огурцы нарезать кубиками, соединить с куриным мясом, фасолью, зеленью петрушки, мелко нарезанным зеленым луком и репчатым луком, нарезанным полукольцами. Посолить, тщательно перемешать, выложить в салатник и полить майонезом. Непосредственно перед подачей на стол добавить салатные сухарики, перемешать.

Салат из индейки «Столичный»

* Вареное мясо индейки – 400 г * Отварной картофель – 4–5 шт. * Вареные яйца – 2 шт. * Огурцы – 2 шт. * Маслины – 160 г * Помидоры – 4 шт. * Сметана или майонез – 200 г * Соль, кинза, перец по вкусу.

Мясо индейки, картофель, огурцы, помидоры, маслины мелко нарезать, перемешать. Добавить соль, перец, заправить майонезом (можно майонезом со сметаной). Салат украсить кружочками вареных яиц, маслинами и измельченной зеленью кинзы.

Салат из индейки с кедровыми орешками по-мичигански

* Отварное филе индейки – 200 г * Сыр – 200 г * Яблоки – 2 шт. * Огурцы – 2 шт. * Кетчуп – 3 ст. л. * Йогурт – 2 ст. л. * Майонез – 4 ст. л. * Листовой салат – 3–4 шт. * Кедровые орешки – 3 ст. л. * Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.

Филе индейки нарезать крупными кусочками, сыр – кубиками. С яблок и огурцов удалить кожицу и нарезать их соломкой. Мясо, сыр, яблоки и огурцы выложить на листья салата на плоскую широкую тарелку или в неглубокий салатник, заправить соусом из кетчупа, йогурта, майонеза, соли, сахара и

перца, аккуратно перемешать. Посыпать кедровыми орешками.

Греческий салат с рубленым мясом

* Кочан салата – 1 шт. * Рубленое говяжье мясо – 500 г * Помидоры – 3 шт. * Зелень петрушки – 0,5 пучка * Брынза – 250 г * Тостерный хлеб – 3 ломтика * Оливковое масло – 3 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика * Грецкие орехи – 40 г * Яйцо – 1 шт. * Нежирная сметана – 150 г * Лимонный сок – 4 ст. л. * Соль, молотая паприка по вкусу.

Кочан салата разобрать на листья и разорвать их на кусочки. Помидоры вымыть, разрезать на крупные дольки. Петрушку измельчить, брынзу нарезать кубиками. Два ломтика тостерного хлеба нарезать квадратиками и обжарить в 1 ст. л. оливкового масла. Оставшийся ломтик тостерного хлеба раскрошить. Чеснок очистить и нарубить с орехами. Рубленое мясо соединить с орехами, яйцами, хлебной крошкой, половиной чеснока, 2 ст. л. петрушки. Приправить специями и сформировать фрикадельки, которые обжарить в оставшемся оливковом масле. Сметану смешать с остатками чеснока и петрушки, добавить лимонный сок, посолить, поперчить. Все приготовленные продукты аккуратно выложить на неглубокое широкое блюдо, посыпать кубиками брынзы.

Английский салат с куриной грудкой

* Куриная грудка – 400 г * Корень сельдерея – 2 шт. * Шампиньоны – 6 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Майонез – 120 г * Горчица – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Корень сельдерея нашинковать. Вареную куриную грудку, соленые огурцы, сырые шампиньоны нарезать соломкой. Перемешать, посолить и поперчить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

Русский салат с печенью

* Печень говяжья – 500 г * Репчатый лук – 8–10 шт. * Белокочанная капуста – 400 г * Корейская морковь –

200 г * Растительное масло для обжаривания – 150 мл * Майонез – 200 г * Соль, черный свежемолотый перец по вкусу.

Печень тушить в течение 25–30 минут, остудить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами, капусту нашинковать, и то и другое потушить на растительном масле отдельно друг от друга, остудить, откинуть на дуршлаг для того, чтобы удалить излишки масла. Печень, капусту и лук перемешать, добавить корейскую морковь, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из печени и грибов по-польски

* Говяжья печень – 200 г * Шампиньоны – 200 г * Репчатый лук – 2 шт. * Майонез – 100 г * Растительное масло – 40 мл * Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Говяжью печень разрезать на 4–6 крупных кусочков и тушить в течение 20 минут. Остудить, нарезать крупной соломкой.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле, посолить и поперчить, добавить нарезанные дольками грибы и обжаривать вместе еще в течение 3–5 минут.

Затем смешать с печенью, заправить майонезом и поставить в холодильник на 40 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из печени по-ганноверски

* Говяжья печень – 400 г * Яйца – 4 шт. * Яблоки – 2 шт. * Сыр – 100 г * Репчатый лук – 2 шт. * Майонез – 200 г * Зелень петрушки * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Печень разрезать на 6–7 крупных кусков и тушить в течение 20–25 минут. Остудить, нарезать крупной соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Сыр и яблоки натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами и обжарить. В салатник выложить слоями печень, обжаренный лук, яйца, яблоки, сыр, промазывая каждый из них майонезом (кроме лукового слоя). Поверхность салата смазать майонезом и украсить зеленью.

Салат из печени и маринованных грибов по-русски

* Говяжья печень – 200 г * Маринованные грибы – 100 г * Морковь – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Вареные яйца – 2 шт. * Сливочное масло – 100 г * Майонез – 100 г

Печень потушить, нарезать соломкой. Грибы мелко нарубить, репчатый лук нарезать полукольцами, морковь натереть на средней терке. Лук и морковь обжарить в сливочном масле, соединить с печенью, заправить майонезом.

Все тщательно перемешать и посыпать измельченными яйцами.

Салат из языка и брокколи по-саксонски

* Ветчина – 300 г * Отварной говяжий язык – 200 г * Отварной картофель – 4 шт. * Огурцы – 2 шт. * Брокколи – 200 г * Майонез – 100 г * Сметана – 100 г * Чеснок – 1 зубчик * Мелко нарезанная зелень укропа – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Ветчину, язык, картофель и огурцы нарезать небольшими кубиками. Брокколи отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на более мелкие соцветия. Майонез смешать со сметаной, добавить соль, перец, измельченный зубчик чеснока, 2 ст. л. укропа и заправить салат. Готовый салат посыпать оставшимся укропом и соцветиями брокколи.

Римский салат «Цезарь»

* Филе куриной грудки – 200 г * Батон – 2–3 ломтика * Тертый сыр – 3 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика * Салат-латук – 1–2 пучка * Майонез – 2 ст. л. * Сметана – 2 ст. л. * Растительное масло – 120 мл * Лимонный сок – 3 ст. л. * Черный молотый перец и сухая горчица на кончике ножа * Соль по вкусу.

Филе курицы отварить, нарезать кубиками. В салатник положить толченный с солью зубчик чеснока, промытый, обсушенный и нарезанный салат, горчицу, перец, половину растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока. Все перемешать.

Добавить куриное мясо, а перед подачей на стол –

поджаренные в растительном масле на небольшом огне с зубчиком толченого чеснока кусочки хлеба (крутоны). Для приготовления соуса майонез смешать со сметаной, добавить 2 ст. л. сока лимона, 4 ст. л. воды, 2 ст. л. натертого сыра. Заправить салат приготовленным соусом, хорошо перемешать, выложить крутоны, посыпать все тертым сыром.

Салат из сосисок по-регенсбургски

* Сосиски – 800 г * Репчатый лук – 2 шт. * Зеленый лук – 1 пучок * Столовый уксус – 3–4 ст. л. * Растительное масло – 4–5 ст. л. * Соль, черный свежемолотый перец по вкусу.

Сосиски очистить и отваривать в течение 2–3 минут в кипящей воде. Остудить, нарезать тоненькими кружочками. Репчатый лук нарезать красивыми большими кольцами.

Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нарубить. Затем смешать сосиски с зеленым луком. Из уксуса, растительного масла, соли и перца приготовить пикантную салатную заливку и на 6–10 минут залить ею луковые кольца. Туда же добавить сосиски с зеленым луком и перемешать. В случае необходимости салат можно досолить и доперчить.

Салат из куриной грудки по-краснодарски

* Куриная грудка – 200 г * Яблоки – 2 шт. * Свежие огурцы – 2 шт. * Картофель – 2 шт. * Ядра грецких орехов – 50 г * Чеснок – 2 зубчика * Нежирная сметана – 100 г * Сладкая горчица – 2 ст. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Куриную грудку отварить и мелко нарезать. Картофель отварить, очистить и также мелко нарезать. Яблоки и огурцы нашинковать, ядра орехов растолочь, чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сметаной, смешанной со сладкой горчицей, и тщательно перемешать. Салат посыпать зеленью петрушки.

Салат из копченой куриной грудки по-американски

* Копченая куриная грудка – 1 шт. * Корейская морковь – 200 г * Консервированная кукуруза – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Чипсы со вкусом бекона – 1 небольшая упаковка * Бальзамический уксус – 4–5 ст. л. * Майонез – 150 г * Соль по вкусу.

Копченую куриную грудку мелко нарезать, консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг, все перемешать. Добавить корейскую морковь и предварительно вымоченный в бальзамическом уксусе репчатый лук, нарезанный крупными кольцами. Посолить по вкусу и заправить салат майонезом. Перед подачей на стол добавить в него чипсы (в случае если они крупные, их следует поломать на более мелкие части) и перемешать.

Кубинский салат из утки с фруктами

* Отварное мясо утки – 300 г * Апельсины – 2 шт. * Яблоко – 1 шт. * Майонез – 50 г * Острый кетчуп – 1–2 ст. л. * Соль, лимонный сок, черный молотый перец по вкусу.

Апельсины очистить, разобрать на дольки, снять с них пленки, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена и нарезать кубиками. Мясо утки нарезать небольшими ломтиками, соединить с фруктами, заправить майонезом, смешанным с острым кетчупом, и лимонным соком. Посолить и поперчить по вкусу.

Датский салат с ветчиной и макаронами

* Макароны – 320 г * Ветчина – 320 г * Морковь – 120 г * Сельдерей (корень) – 80 г * Цветная капуста – 200 г * Растительное масло – 40 мл * Уксус (3%-ный) – 20 мл * Майонез – 80 г * Горчица – 8 г * Соль по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде. Морковь и корень сельдерея очистить и нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия, затем отварить овощи в подсоленной воде, не давая развариться. Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей и добавить нарезанную полосками ветчину (или колбасу).

Итальянский салат с макаронами

* Фигурные макароны – 200 г * Белая консервированная фасоль – 200 г * Помидоры – 3 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Ветчина – 200 г * Красный сладкий перец – 1 шт. * Зелень петрушки – 0,5 пучка * Майонез – 200 г * Соль, перец по вкусу.

Макароны сварить, промыть, откинуть на дуршлаг. Слить жидкость из банки с фасолью. Помидоры, перец и ветчину нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать полукольцами и обдать кипятком. Продукты перемешать, заправить майонезом, солью, перцем и украсить рубленой зеленью петрушки.

Салат из копченого окорока с макаронами по-тоскански

* Копченый окорок – 200 г * Отварные макароны – 200 г * Оливки без косточек – 200 г * Сладкий перец – 2 шт. * Помидор – 1 шт. * Майонез – 200 г * Красный репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Бальзамический уксус (6%-ный) – 2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень базилика – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Красный репчатый лук нарезать кольцами, замариновать в уксусе, разведенном 2 ст. л. воды, и оставить на 20 минут.

Окорок нарезать тонкими ломтиками, очищенный сладкий перец – соломкой, помидор – дольками, чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, оливки разрезать пополам.

Макароны и все подготовленные продукты соединить, посолить, заправить майонезом, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат со свининой и сельдью по-славянски

* Свинина – 300 г * Картофель – 300 г * Яйца – 3 шт. * Яблоко – 1 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Филе малосоленой сельди – 1 шт. * Листья салата – 4 шт.

Для соуса

* Сметана – 150 г * Тертый хрен – 2 ст. л. * Уксус

(3%-ный) – 2 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Мелко нарубленная зелень – 100 г

Свинину и картофель отварить (отдельно друг от друга), остудить, нарезать мелкими кубиками. Таким же образом нарезать яблоко, соленые огурцы, филе сельди, 2 отваренных вкрутую яйца.

Все смешать и заправить соусом, приготовленным из сметаны, хрена, горчицы, уксуса и зелени. Готовую массу выложить на листья салата, украсить оставшимся вареным, нарезанным кружочками яйцом и дольками свежего огурца.

Салат из китайской капусты с грибами и ветчиной

* Китайская капуста – 1 кочан * Консервированные шампиньоны – 200 г * Ветчина – 200 г * Твердый сыр – 100 г * Яйца – 2 шт. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Майонез – 200 г * Соль по вкусу.

Капусту мелко нарезать, посолить, размять. Грибы нарезать дольками и обжарить в растительном масле. Яйца сварить, очистить, мелко нарубить, сыр натереть на крупной терке, ветчину нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить, добавить зелень, посолить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат поставить в холодильник на 30 минут.

Салат с гранатом по-восточному

* Отварное мясо – 200 г * Картофель – 3 шт. * Свекла – 1 шт. * Гранат – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Вареные яйца – 3 шт. * Ядра грецких орехов – 100 г * Майонез – 200 г * Уксус (3%-ный) – 3 ст. л. * Соль по вкусу.

Свеклу и картофель отварить, охладить, очистить. Картофель, мясо и яйца нарезать кубиками, свеклу натереть на терке, орехи измельчить. Лук нарезать тонкими полукольцами, замариновать в уксусе на 1–1,5 часа. Гранат очистить и выбрать зерна.

В салатник выложить слоями мясо, лук, картофель, яйца, свеклу, орехи и зерна граната. Слои из мяса, лука, картофеля, свеклы посолить. Каждый слой, кроме последнего, смазывать майонезом.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Рыбный салат по-прибалтийски

* Морская рыба – 1 кг * Репчатый лук – 8–10 шт. * Морковь – 5 шт. (среднего размера) * Копченый сыр – 150 г * Растительное масло – 100 мл * Майонез – 200 г * Соль, черный свежемолотый перец по вкусу.

Рыбу запекать в фольге около 30 минут, остудить, освободить от костей и размять вилкой. Выложить в широкую, но не очень высокую посуду. Это будет нижний слой салата. Измельченную рыбу посолить, поперчить и смазать майонезом. Мелко нарезанный лук и натертую на средней терке морковь обжарить в растительном масле отдельно друг от друга, остудить. Вторым слоем выложить обжаренный лук, посолить, поперчить, но не смазывать майонезом. Третий слой – тушеная морковь, которую, в отличие от предыдущего лукового слоя, следует покрыть майонезом. Последний слой этого салата будет состоять из натертого на крупной терке копченого сыра, равномерно распределенного по поверхности и обильно смазанного майонезом.

Рыбный салат по-канадски

* Судак – 600 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 100 г * Яблоки – 2 шт. * Сельдерей (корень) – 80 г * Огурец – 1 шт. * Кетчуп средней остроты – 8 г * Вареные яйца – 2 шт. * Зелень петрушки – 12 г * Соль по вкусу.

Рыбу выпотрошить, обезглавить, промыть. Запекать в фольге в духовке, слегка присолив, в течение 15–20 минут, после чего вынуть, остудить, снять с нее кожу, разделить на мелкие кусочки и охладить.

Смешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, посолить. В майонез добавить кетчуп, заправить этим соусом салат. В последнюю очередь в салат добавить рыбу, после чего осторожно перемешать всю массу и уложить горкой. Посыпать рубленой зеленью петрушки и тертыми яйцами.

Салат из сельди по-фински

* Соленая сельдь – 400 г * Отварная говядина – 400 г * Отварной картофель – 4 шт. * Маринованная свекла – 1 шт. * Яблоки – 2 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 1–2 шт. * Яйца – 4 шт. * Сливки – 160 мл * Соль, зелень петрушки, черный молотый перец по вкусу.

Сельдь очистить, вымочить, освободить от костей и мелко нарезать. Картофель, свеклу, соленые огурцы, репчатый лук и яблоки нарезать кубиками.

Все это смешать с мелко нарезанными кусочками мяса и поперчить.

Салат уложить в салатник горкой, украсить ломтиками вареных яиц, зеленью петрушки и полить взбитыми сливками.

Салат из сельди с зеленой фасолью по-гаагски

* Малосоленая сельдь – 2 шт. * Зеленая фасоль – 200 г * Картофель – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 100 г * Горчица – 1 ч. л. * Черный молотый перец по вкусу.

Стручковую фасоль (можно взять замороженную) измельчить и потушить на медленном огне до готовности. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

Сельдь разделать, филе нарезать крупными кусочками, добавить фасоль и картофель.

Все перемешать и заправить майонезом, смешанным с перцем, измельченным в блендере луком и горчицей.

Салат из сельди по-норвежски

* Малосоленая сельдь – 2 шт. * Яйца – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ч. л. * Сахар – 0,25 ч. л. * Петрушка – 1 пучок * Соль по вкусу.

Сельдь разделать, филе нарезать крупными ломтиками. Лук мелко нарубить и обжарить в сливочном масле. Приготовить соус, смешав в блендере 2 яйца с уксусом, горчицей, сахаром и солью. Соединить приготовленный соус с луком, перемешать. В охлажденный соус положить ломтики сельди. Украсить салат

зеленью петрушки и рубленым крутым яйцом.

Салат из сельди с овощами по-польски

* Соленая сельдь – 1 шт. * Картофель – 2 шт. * Свекла – 1 шт. * Соленый огурец – 1 шт.

Для соуса

* Вареный желток – 1 шт. * Майонез – 100 г * Йогурт – 2 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сельдь очистить от кожи и костей, замочить в холодной воде или молоке на 1 час. Картофель и свеклу отварить, охладить. Для приготовления соуса желток растереть в блендере с горчицей, добавить йогурт, майонез, посолить, поперчить. Сельдь, картофель, свеклу, огурец нарезать небольшими кубиками, все тщательно перемешать и заправить соусом.

Салат с сельдью по-московски

* Филе слабосоленой сельди – 200 г * Свекла – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Картофель – 2 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Майонез – 100 г * Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.

Филе слабосоленой сельди мелко нарубить. Свеклу, морковь и картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы измельчить. Овощи соединить с кусочками рыбного филе, посолить, поперчить, посыпать сахаром, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из трески с хреном по-поморски

* Отварное филе трески – 200 г * Отварной картофель – 4 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Петрушка – 2–3 веточки

Для соуса

* Хрен – 100 г * Майонез – 100 г * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Филе трески нарезать кусочками, огурцы и отварной картофель – кружочками. Приготовить соус: хрен натереть на

мелкой терке, смешать с майонезом, уксусом и солью. Рыбу соединить с овощами, заправить соусом. Салат выложить в салатник, украсить веточками петрушки.

Салат из судака с овощами по-волжски

* Филе судака – 200 г * Картофель – 3 шт. * Помидоры – 2 шт. * Огурцы – 2 шт. * Листья салата – 2–3 шт. * Майонез – 100 г * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Филе судака отварить, нарезать небольшими кусочками. Картофель отварить, остудить, очистить. Помидоры, огурцы и картофель нарезать кружочками, листья салата разорвать вручную на небольшие кусочки. Рыбу, овощи и зелень соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с уксусом.

Салат из лосося по-фински

* Лосось – 300 г * Соленый огурец – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Отварной рис – 300 г * Майонез – 200 г * Томатная паста – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца отварить. Лососину нарезать кусочками, добавить рис, нарезанные кубиками яйца, все тщательно перемешать. Майонез соединить с томатной пастой, солью, перцем и натертым на средней терке соленым огурцом, заправить этим соусом салат.

Салат из семги и киви по-балийски

* Слабосоленая семга – 500 г * Киви – 6 шт. * Кочанный салат – 2–3 листа * Помидоры – 4 шт. * Желтый сладкий перец – 2 шт. * Зеленый лук – 0,5 пучка * Кинза – 1 пучок * Красный репчатый лук – 2 шт. * Апельсиновый сок – 2 ст. л. * Лимонный сок – 3 ст. л. * Растительное масло (кунжутное или подсолнечное) – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Помидоры разрезать на четвертинки, стручки перца – пополам, затем каждую из половинок нарезать полукольцами.

Зеленый лук измельчить, у кинзы листики отделить от

стебля, листья кочанного салата разорвать на несколько частей. Киви очистить и нарезать ломтиками, лук очистить и нарезать кольцами.

Приготовленные таким образом продукты выложить в широкое блюдо. Для заправки надо перемешать апельсиновый сок, 2 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. растительного масла, поперчить, посолить. Филе семги нарезать кубиками, сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока, соединить с основными продуктами, аккуратно перемешать.

Салат из семги и редиса по-венски

* Редис – 1 пучок * Малосольная семга – 150–200 г * Сыр – 50 г * Семена подсолнечника – 2 ст. л. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Кресс-салат – 150 г * Белый винный уксус – 2 ст. л. * Сахар – 1 ч. л. * Горчица – 1 ч. л. * Тертый хрен – 1 ч. л. * Рапсовое масло – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Семена подсолнечника обжарить в сковороде без добавления жира, выложить и остудить. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами и перемешать с уксусом, сахаром, горчицей, хреном, солью, перцем, рапсовым маслом.

Кресс-салат перебрать, отрезать жесткие стебли. Редис вымыть, почистить, нарезать дольками. Кусок семги разрезать на 8–10 длинных тонких ломтиков и добавить в салат, который нужно разложить по порционным тарелкам и полить приготовленной ранее заправкой. Сыр нарезать тонкими пластинами и вместе с обжаренными семенами подсолнечника выложить на поверхность салата в качестве украшения.

Салат из семги с макаронами по-итальянски

* Малосольная семга – 200 г * Макароны – 200 г * Огурцы – 2 шт. * Яйца – 2 шт. * Репчатый лук – 0,5 шт. * Кетчуп – 3 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить.

Семгу, огурцы и яйца, сваренные вкрутую, нарезать мелкими кубиками, соединить.

Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, макароны

и посолить. Полученную массу переложить в салатник, заправить майонезом, смешанным с кетчупом, перцем и лимонным соком, и поставить в холодильник на 2 часа.

Салат из тунца с рисом по-средиземноморски

* Консервированный тунец – 150 г * Отварной рис – 200 г * Помидор – 1 шт. * Сыр – 100 г * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Тунца размять вилкой. Помидор разрезать на половинки, удалить семена и нарезать мякоть кубиками. Сыр натереть на крупной терке.

Подготовленные продукты перемешать, добавить рис, заправить майонезом, лимонным соком, солью и перцем.

Тщательно все перемешать и посыпать измельченной зеленью.

Салат из тунца с маринованными грибами по-болгарски

* Консервированный тунец – 200 г * Маринованные грибы – 200 г * Отварной рис – 200 г * Оливки без косточек – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 200 г * Лимон – 1 шт. * Мелко нарезанная зелень сельдерея – 2 ст. л.

Тунца размять, лук мелко нарубить. Оливки и грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, нарезать кружками и тонкими дольками.

Оливки, грибы, тунец, рис, сельдерей и лук соединить, заправить майонезом и соком половины лимона. Салат выложить в салатник, тщательно перемешать и украсить и дольками лимона.

Салат из тунца с маслинами по-гречески

* Консервированный тунец – 200 г * Лимон – 1 шт. * Яйца – 2 шт. * Маслины без косточек – 12–15 шт.

* Майонез – 100 г * Мелко нарезанная зелень укропа – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую. Консервированного тунца размять, добавить сок половины лимона, соединить с зеленью укропа, разрезанными на кружочки маслинами, измельченными яйцами. Посолить, поперчить, добавить майонез, все тщательно перемешать и украсить нарезанным лимоном.

Салат из копченого тунца с цукини по-итальянски

* Копченый тунец – 100 г * Молодые цукини – 2 шт. * Маслины без косточек – 8 шт. * Оливковое масло – 1 ст. л. * Растительное масло – 4 ст. л. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Базилик – 3 веточки * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Цукини нарезать тонкими кружочками, слегка обжарить в растительном масле и выложить на плоское блюдо. Сверху положить кусочки тунца, а на них – разрезанные на половинки маслины.

Салат приправить солью и перцем, полить оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, посыпать измельченным базиликом.

Салат из копченой рыбы с макаронами по-милански

* Филе копченой рыбы – 200 г * Макароны – 100 г * Яблоко – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 200 г * Корень сельдерея – 200 г * Бальзамический уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, охладить. Яблоко и огурец очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкой соломкой.

Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать на 30 минут в бальзамическом уксусе, разбавив его 2 ст. л. воды.

Рыбу нарезать кусочками, соединить с яблоком, луком и огурцом, макаронами и натертым на крупной терке корнем сельдерея, заправить майонезом, посолить и поперчить.

Салат из копченой рыбы с овощами

* Филе копченой рыбы – 200 г * Картофель – 3 шт. * Огурцы – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Майонез – 150 г * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Картофель, яйца и морковь отварить, охладить и очистить, нарезать кубиками (кроме 1 яйца), соединить с нарезанной ломтиками рыбой, заправить майонезом. Салат выложить в салатницу, тщательно перемешать, посыпать зеленью и украсить кружками яиц.

Салат с копченой форелью по-итальянски

* Молодой картофель – 7 шт. * Филе копченой форели – 400–500 г * Листья смешанного салата (айсберг, рукола и т. д.) – 120 г * Ржаной подсушенный хлеб – 2 ломтика * Маленькие помидоры черри для украшения * Соль и специи по вкусу.

Для заправки

* Тертый хрен – 4 ст. л. * Арахисовое (кунжутное) масло – 4 ст. л. * Белый винный уксус – 1 ст. л. * Тмин – 2 ч. л.

Картофель очистить от кожуры и отварить. Листочки салата разложить на широкой неглубокой тарелке. Для заправки сложить все ингредиенты в банку с завинчивающейся крышкой и энергично потрясти ее. Полить заправкой листья салата. Подготовленное филе форели разделить на мелкие кусочки, картофель разрезать пополам и уложить поверх салата. Черный хлеб нарезать брусочками длиной 4–5 см и также выложить на салат. Накрыть тарелку с салатом тарелкой поглубже или обычной крышкой и потрясти, чтобы все хорошо перемешалось. Добавить по вкусу соль и приправы и подать салат на стол, украсив половинками помидоров черри.

Салат из копченой рыбы по-тоскански

* Копченая рыба (ставрида, скумбрия) – 200 г * Картофель – 3 шт. * Огурец – 1 шт. * Тертый корень сельдерея – 0,5 стакана * Красный репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 200 г * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, огурец очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Рыбу освободить от костей и нарезать крупными кусочками. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и сельдереем и заправить салат. Посолить и поперчить по вкусу.

Салат из шпрот по-рижски

* Шпроты – 150 г * Картофель – 3 шт. * Морковь – 1 шт. * Соленый огурец – 1 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Яйцо – 1 шт. * Майонез – 150 г * Лимонный сок – 1 ст. л.

Шпроты нарезать: каждую разрезать острым ножом на 3–4 части. Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Огурец разрезать вдоль на четыре части и мелко нарезать поперек. Яйцо сварить, очистить, измельчить. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, смешанным с лимонным соком.

Русский салат из отварной рыбы

* Филе морской рыбы – 200 г * Огурец – 1 шт. * Помидоры – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Маслины – 5–6 шт. * Майонез – 100 г * Соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.

Филе отварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать кусочками. Огурец, помидоры, яблоко, репчатый лук нарезать кубиками и соединить с рыбой, посолить, поперчить, добавить немного горчицы и заправить майонезом. Украсить салат половинками маслин.

Салат из отварной рыбы с солеными грибами и огурцами по-сибирски

* Отварная рыба – 2 шт. * Соленые грибы – 200 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Вареное яйцо – 1 шт. * Майонез – 100 г * Горчица – 1 ч. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки – 1 ст. л.

Рыбу очистить от костей, нарезать соломкой, смешать с

нашинкованными огурцами и мелко нарубленными грибами, заправить майонезом, смешанным с горчицей. Салат посыпать натертым на мелкой терке яйцом и зеленью.

Салат из запеченной рыбы с маринованным перцем по-болгарски

* Филе морской рыбы – 200 г * Отварной картофель – 2 шт. * Маринованный сладкий перец (красный, желтый, зеленый) – 3 шт. * Оливки – 8–10 шт. * Яйца – 2 шт. * Лимон – 4–5 ломтиков * Майонез – 100 г * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, мелко нарубить. Картофель нарезать кубиками. Филе морской рыбы посолить, поперчить и запекать в фольге с 2 дольками лимона в течение 20 минут.

Готовую рыбу остудить, нарезать кусочками, смешать с картофелем и яйцами, добавить нарезанные кольцами 2 маринованных перца, разрезанные пополам оливки.

Перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат выложить в салатник, украсить зеленью, оставшимися ломтиками лимона и полосками сладкого перца.

Слоеный салат из консервированной рыбы по-питерски

* Консервированная рыба – 150 г * Яйца – 5 шт. * Твердый сыр – 200 г * Морковь – 1 шт. * Оливки без косточки – 15 шт. * Сливочное масло – 50 г * Майонез – 200 г

Яйца сварить, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Морковь сварить, очистить и натереть на крупной терке.

Замороженное сливочное масло, желтки, белки и сыр натереть на средней терке, рыбу измельчить в блендере, оливки нарезать мелкими колечками.

В салатник выложить слоями белки, сливочное масло, сыр, рыбу, морковь, смазывая каждый из них майонезом. Украсить салат тертым желтком и измельченными оливками. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 2–3 часа.

Рыбный салат с рисом «Балтийский»

* Консервированная рыба в масле – 200 г * Отварной рис – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Яйца – 4 шт. * Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца отварить, остудить, очистить, мелко нарубить. Лук мелко нарезать, рыбу измельчить и все соединить с рисом. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из копченой рыбы с яблоками по-ганноверски

* Филе копченой рыбы – 400 г * Картофель – 2 шт. * Яблоки – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 1 ч. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Филе копченой рыбы нарезать ломтиками. Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками, перемешать с рыбой.

Добавить мелко нарезанный репчатый лук, нарезанные кубиками яблоки, сбрызнутые лимонным соком, заправить майонезом, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Посыпать измельченной зеленью.

Салат из тресковой печени по-московски

* Печень трески – 150 г * Вареные яйца – 2 шт. * Лук-порей – 1 стебель * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Мелко нарезанная зелень укропа или петрушки – 1 ст. л.

Печень трески, лук-порей и 1 яйцо мелко нарубить, тщательно перемешать, заправить оставшимся от трески соусом, добавить зеленый горошек. Салат выложить в салатник, посыпать зеленью и украсить нарезанным дольками яйцом.

Салат из кальмаров по-дальневосточному

* Кальмары – 300 г * Маринованный огурец – 1 шт. * Вареные яйца – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сметана – 3 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Кальмары отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими полосками, соединить с мелко нарезанным маринованным огурцом, нарубленным репчатым луком, посолить, поперчить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат выложить в салатник, посыпать зеленью и украсить тертыми яйцами.

Салат из кальмаров и курицы по-римски

* Кальмары – 400 г * Отварное куриное мясо – 400 г * Вареный рис – 0,5 стакана * Яблоки – 2 шт. * Майонез – 200 г * Лимон – 0,5 шт. * Вареное яйцо – 1 шт. * Соль, зелень, перец по вкусу.

Кальмары отварить в подсоленной воде, обсушить, нарезать небольшими кусочками, соединить с нарезанным куриным мясом, тонко нашинкованными яблоками и рисом.

Заправить ингредиенты майонезом и тщательно перемешать. Салат украсить дольками лимона, дольками сваренного вкрутую яйца и зеленью.

Салат из кальмаров с говяжьим языком по-милански

* Кальмары – 200 г * Говяжий язык – 200 г * Сыр твердых сортов – 100 г * Маринованные огурцы – 4 шт. * Яйца – 2 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Майонез – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Кальмары отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Таким же образом нарезать отваренный язык. Сыр нашинковать тонкой соломкой, огурцы и вареные яйца мелко нарубить.

Горошек откинуть на дуршлаг и слить жидкость. Кальмары, язык, сыр, огурцы, яйца и горошек тщательно перемешать и заправить майонезом.

Салат из кальмаров с картофелем по-фински

* Кальмары – 400 г * Картофель – 3 шт. * Яйцо – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 150 г * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Мелко нарубленная зелень укропа – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Кальмаров очистить, отварить, охладить, нарезать мелкими кусочками.

Отварить картофель, яйцо, морковь, очистить, нарезать кубиками.

Измельчить лук, мелко нарезать огурец. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить, поперчить, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из кальмаров с огурцом по-фински

* Кальмары – 400 г * Яблоко – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Вареное яйцо – 1 шт. * Майонез – 100 г * Мелко нарезанная зелень укропа – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Кальмаров промыть, отварить, нарезать соломкой. Свежий огурец и яблоко очистить, нарезать соломкой, соединить с кальмарами, нарезанным тонкими полукольцами луком, мелко нарубленным яичным белком и зеленью. Салат посолить и заправить майонезом. Украсить тертым желтком.

Салат из креветок и помидоров по-итальянски

* Вареные очищенные креветки – 200 г * Помидоры – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Оливки – 6–8 шт. * Растительное масло – 2 ст. л. * Лимонный сок – 2–3 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Мелко нарезанный чеснок обжарить в растительном масле. Затем масло с чесноком соединить с креветками и нарезанными дольками помидорами. Добавить нарезанные колечками оливки. Салат заправить лимонным соком, тщательно перемешать и посыпать петрушкой.

Салат из креветок с шампиньонами по-французски

* Вареные очищенные креветки – 200 г * Шампиньоны – 10 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Сыр – 100 г * Оливковое масло – 5 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Оливковое масло налить на сковороду, разогреть, добавить измельченный чеснок и нарезанные небольшими кусочками грибы, обжарить, добавить соль, перец, лимонный сок.

Готовые шампиньоны с чесноком откинуть на дуршлаг, охладить, оставшееся от жаренья на сковороде масло процедить. Сыр нарезать кубиками, соединить в салатнике с грибами, посолить, залить процеженным маслом со сковороды, добавить креветки, посыпать петрушкой.

Салат из жареных креветок с фруктами по-южному (вариант I)

* Креветки – 300 г * Апельсины – 2 шт. * Авокадо – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Мелко нарезанная зелень укропа – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса

* Оливковое масло – 2 ст. л. * Апельсиновый сок – 2 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Репчатый лук – 1 шт.

Растительное масло разогреть в сотейнике, добавить немного соли и перца, хорошо размешать, положить очищенные креветки и обжаривать их на среднем огне около 10 минут.

Готовые креветки снять с огня, охладить. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками. Апельсины очистить, разобрать на дольки, снять с них пленку, каждую разрезать на 4–5 частей. Креветки смешать с апельсинами и авокадо.

Оливковое масло соединить с апельсиновым и лимонным соками, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Полученным соусом заправить салат, тщательно перемешать и посыпать зеленью.

Салат из жареных креветок с фруктами по-южному (вариант II)

* Креветки – 300 г * Апельсины – 2 шт. * Яблоко – 1

шт. * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 1–2 ст. л. * Зеленый лук – 1 пучок * Листья салата – 1 пучок * Соль по вкусу.

Креветки обжарить (см. предыдущий рецепт), не добавляя чеснока. Апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки, разрезать каждую на 4–5 частей. Листья салата разорвать на полоски, яблоко нарезать мелкими кубиками, зеленый лук мелко нарубить. Креветки сбрызнуть лимонным соком, соединить с апельсинами, яблоком, луком и салатом, посолить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат из креветок с рисом и морковью по-корейски

* Креветки – 200 г * Рис – 0,5 стакана * Корейская морковь – 200 г * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Креветки отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. К корейской моркови добавить рис и креветки, заправить майонезом, смешанным с лимонным соком.

Крабовый салат по-одессски

* Отварные или консервированные крабы – 200 г * Отварной рис – 100 г * Вареный яйца – 3 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Майонез – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Яйца нарезать кубиками, огурец – соломкой. Соединить все ингредиенты, заправить майонезом и перемешать.

Салаты-коктейли

Салат-коктейль из креветок по-датски

* Креветки – 150 г * Лимон – 2–3 дольки * Майонез – 80 г * Сметана – 50 г * Томатный соус – 1 ст. л. * Вареное яйцо – 1 шт. * Листовой салат – 1 пучок

Креветки отварить и заправить смесью майонеза, сметаны, томатного соуса и измельченного яичного белка. Выложить в подготовленную посуду на листья зеленого салата. Украсить тертым желтком и дольками лимона.

Салат-коктейль из курицы по-московски

* Вареное куриное филе – 500 г * Огурец – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Майонез – 50 г * Сметана – 50 г * Соль, зелень по вкусу.

С вареного мяса птицы снять кожу и нарезать его соломкой. Очистить свежие огурцы и яблоки (удалить у последних семенное гнездо) и также нарезать тонкой соломкой.

Затем слоями уложить все ингредиенты в фужер или бокал, полить соусом, приготовленным из майонеза, сметаны и соли. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат-коктейль по-чешски

* Вареная говядина – 150 г * Помидор – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Сладкий перец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Вареное яйцо – 1 шт. * Лимон – 0,5 шт. * Растительное масло – 0,5 стакана * Горчица – 1 ч л. * Оливки или маслины – 10–12 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясо, очищенный сладкий перец и огурец нарезать соломкой. Репчатый лук и яйцо нарубить, помидор нарезать дольками. Приготовленные продукты выложить в фужер или креманку слоями. Из лимона выжать 2 ст. л. сока, соединить с горчицей, солью, черным перцем, нарезанными кружочками маслинами,

растительным маслом и полить салат. Украсить ломтиками перца и оливками.

Салат-коктейль «Финский залив»

* Слабосоленая семга – 150–200 г * Консервированная красная фасоль – 200 г * Консервированная сладкая кукуруза – 200 г * Сыр (пармезан, голландский) – 150 г * Сухарики – 100 г * Оливковое масло – 2–3 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 100–150 г * Зелень (петрушка и укроп) – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Консервированную фасоль и кукурузу откинуть на дуршлаг и соединить с мелко нарезанной семгой и зеленью, заправить майонезом. В разогретое оливковое масло положить мелко нарезанные зубчики чеснока и бланшировать около 5 минут, пока масло не приобретет чесночный запах.

После этого удалить чеснок из масла и обжарить в нем сухарики, откинуть их на дуршлаг или сито и дать стечь маслу.

Непосредственно перед подачей на стол в приготовленную салатную массу из семги, фасоли, кукурузы и зелени добавить сухарики, посолить, поперчить по вкусу. Разложить салат в мини-салатники (4–5 порций), украсить тертым сыром.

Салат-коктейль из ветчины с ананасами по-новосибирски

* Ветчина – 200 г * Консервированные ананасы – 200 г * Морковь – 2 шт. * Кедровые орехи – 3 ст. л. * Сметана – 200 г

Ветчину нарезать соломкой, ананасы – кубиками, морковь натереть на терке. Сложить в маленькие вазочки слоями в следующей последовательности: первый слой – ветчина, второй – ананасы, третий – морковь. Салат обильно полить сметаной и посыпать кедровыми орешками.

Салат-коктейль по-болгарски

* Филе рыбы – 150 г * Маринованные огурцы – 2 шт.

* Лимон – 50 г * Сладкий свежий или маринованный перец – 30 г * Майонез – 50 г * Шампиньоны – 50 г * Кетчуп – 25 г * Соль, листья зеленого салата, зелень, специи по вкусу.

Отварить рыбу и грибы. Маринованные огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. В стеклянный фужер положить листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. На салат положить нарезанную рыбу, смешанную с огурцами.

Заправить майонезом, кетчупом и лимонным соком, посолить, положить специи. Оформить колечками сладкого перца, зеленью, отварными шампиньонами. Кружочком лимона украсить край фужера.

Салат-коктейль из языка по-польски

* Язык – 150 г * Свежий огурец – 0,5 шт. * Красный маринованный перец – 1 шт. * Зеленый консервированный горошек – 80 г * Майонез – 50 г * Сливки – 80 мл * Зелень, специи по вкусу.

Отварной язык, огурец и перец нарезать соломкой, уложить в фужер или бокал, добавить зеленый консервированный горошек и заправить майонезом и сливками. Посыпать рубленой зеленью и специями.

Салат-коктейль «Экзотик» по-черноморски

* Ананас – 1 шт. маленького размера * Креветки – 300 г * Клубника – 3 шт. * Укроп – 15 г * Манго – 0,5 шт. * Лимон – 0,5 шт. * Майонез – 100 г * Виноград для украшения – 100 г

Креветки отварить. Несколько штук из них отложить для украшения. Взять ананас, срезать «шапочку», вырезать мякоть и нарезать ее мелкими кубиками.

Такими же кубиками нарезать манго, добавить креветки, рубленый укроп, сок лимона, заправить майонезом.

Перемешать и выложить получившийся салат в ананасовый «футлярчик». Аккуратно накрыть отрезанной «шапочкой».

Вокруг ананаса разложить ягоды винограда и креветки на шпажках.

Салат-коктейль по-парижски

* Белое куриное мясо – 150 г * Свежие огурцы – 2 шт. * Яйца – 3 шт. * Чернослив – 50 г * Грецкие орехи – 30 г * Зелень – 20 г * Майонез, лимонный сок по вкусу.

Отварное куриное мясо, огурцы, вареные яйца, чернослив измельчить и выложить слоями в фужер. Заправить майонезом с лимонным соком.

Украсить крупными кусочками грецкого ореха и зеленью.

Салат-коктейль по-гречески

* Куриное мясо – 250 г * Сыр – 150 г * Вареные яйца – 4 шт. * Огурец – 1 шт. * Консервированный зеленый горошек – 4 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 4 ст. л.

Вареное куриное мясо, яичные белки и огурец нарезать мелкой соломкой.

Сыр, чеснок и яичные желтки нужно натереть на мелкой терке.

Затем все продукты следует уложить слоями в креманки в следующей последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, яичные белки, сыр, чеснок, майонез, яичные желтки, майонез, зеленый горошек.

Перед подачей на стол салат необходимо выдержать в холодном месте не менее 2 часов для того, чтобы он пропитался.

Салат-коктейль по-польски

* Отварная телятина – 20 г * Окорок – 20 г * Огурцы – 2 шт. * Консервированный лосось – 15 г * Лимонный сок – 5 г * Гранатовый сок – 5 г * Майонез – 10 г * Листовой салат – 1 пучок

Отварную телятину, окорок и огурцы нарезать кубиками. Все уложить слоями в креманку или фужер на листья салата. Сверху положить рыбу. Все сбрызнуть смесью лимонного и гранатового соков. Заправить майонезом и перемешать.

Салат-коктейль по-словацки

* Копченая курица (филе) – 200 г * Яблоко – 1 шт. * Апельсин – 1 шт. * Майонез – 100 г * Лимон – 3–4 кусочка * Зелень по вкусу.

Филе копченой курицы, подготовленные фрукты измельчить, заправить майонезом и уложить горкой в креманку или фужер.

Салат украсить зеленью и лимоном.

Салаты из фруктов

Фруктовый африканский салат

* Бананы – 4 шт. * Изюм – 4 ст. л. * Тертый кокосовый орех – 4 ст. л. * Ветчина – 100 г * Сливки – 6 ст. л. * Лимон – 1 шт. * Листья салата для оформления

Изюм замочить, бананы очистить, нарезать толстыми кружочками. Мелко нарубить ветчину. Соединить все ингредиенты, добавив к ним сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все аккуратно перемешать, выдержать около получаса и подать на стол, выложив на листья салата.

Фруктовый салат по-польски

* Замороженная клубника – 500 г * Яблоки консервированные – 4 шт. * Замороженные сливы – 250 г * Свежие яблоки – 4 шт. * Изюм – 50 г * Грецкие орехи – 50 г * Сахар – 5 ст. л. * Сметана – 250 г

Клубнику помыть, откинуть на дуршлаг, засыпать сахаром. Когда ягоды разморозятся, добавить к ним нарезанные крупными кусочками консервированные яблоки, затем нарезанные размороженные сливы без косточек. У свежих яблок вырезать сердцевину, затем измельчить. Тщательно промытый изюм и измельченные орехи добавить в салат в последнюю очередь. Аккуратно перемешать его со взбитой сметаной.

Фруктовый салат по-бразильски

* Яблоки – 2 шт. * Бананы – 2 шт. * Мандарины – 3 шт. * Виноград – 200 г * Изюм – 100 г * Корни сельдерея – 2 шт. * Майонез – 100 г

Яблоки нарезать соломкой, сельдерей натереть, бананы нарезать кружочками и смешать их с дольками мандаринов и изюмом. Залить майонезом. Украсить салат дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Фруктовый салат по-кубински

* Ананасы – 200 г * Бананы – 400 г * Яблоки – 3 шт. * Виноград – 250 г * Сметана – 125 г * Сгущенное молоко – 125 мл

Ананасы, бананы, яблоки нарезать кубиками, ягоды винограда отделить от грозди. Сметану смешать со сгущенным молоком, залить фрукты, перемешать, охладить.

Фруктовый салат в ананасе по-еврейски

* Ананас – 1 шт. * Банан – 1 шт. * Виноград кишмиш – 50–80 г * Консервированные персики – 100 г * Апельсин – 1 шт. * Киви – 2 шт. * Грецкие орехи – 100 г * Сладкий йогурт – 100 г

Ананас разрезать вдоль на 2 части, вырезать мякоть и нарезать ее кубиками. Банан нарезать кружочками, апельсин почистить и нарезать небольшими кусочками. Киви очистить, разрезать пополам, каждую половинку еще раз пополам, затем нарезать маленькими поперечными кусочками. Консервированные персики нарезать кубиками, ягоды винограда отделить от грозди, грецкие орехи измельчить. Заправить салат сладким йогуртом и выложить в половинки ананаса.

Фруктовый салат с малиной и киви по-мюнхенски

* Семена подсолнечника (очищенные) – 4 ст. л. * Малина – 500 г * Персики – 2 шт. * Киви – 3 шт. * Банан – 1 шт. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Жидкий мед – 2 ст. л. * Сливочный йогурт – 150 г * Мелисса – 8 листов

Семена подсолнечника слегка обжарить в сковородке, малину аккуратно промыть под проточной водой и откинуть на дуршлаг.

С персиков снять кожицу, разрезать на половинки, удалить косточку, затем каждую из половинок разрезать вдоль на 3–4 части.

Киви очистить, разрезать на две части вдоль, затем каждую нарезать дольками поперек. Банан очистить и нарезать кружочками, которые необходимо сразу же сбрызнуть лимонным соком.

Мед смешать с йогуртом. Соединить все фруктово-ягодные ингредиенты в стеклянном неглубоком салатнике, добавить семена подсолнечника, аккуратно перемешать, полить медово-йогуртной смесью.

Украсить салат нарезанными крупно листочками мелиссы. Перед подачей на стол салат охлаждать в холодильнике в течение 25–30 минут.

Салат из яблок с финиками и фундуком

* Яблоки – 2 шт. * Финики – 200 г * Фундук – 100 г * Сметана (20%-ная) – 150 г * Лимонный сок – 2 ст. л.

Из фиников удалить косточки, нарезать мелкими кусочками.

Яблоки разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать дольками. Фундук измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить лимонным соком и сметаной, хорошо перемешать.

Салат из помело с морковью и орехами по-восточному

* Помело – 200 г * Морковь – 2 шт. * Грецкие орехи – 100 г * Йогурт – 150 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Сахар по вкусу.

Дольки помело нарезать мелкими кусочками, морковь нашинковать, грецкие орехи измельчить. Все продукты соединить, заправить йогуртом с лимонным соком и сахаром.

Салат из абрикосов по-восточному

* Абрикосы – 400 г * Жареный миндаль – 300 г * Сухое вино – 100 мл * Лимонный сок – 2 ст. л. * Сахарная пудра – 2 ст. л.

Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки, начинить жареным миндалем, посыпать сахарной пудрой, полить лимонным соком и вином.

Фруктовый салат из сыра маскарпоне и манго по-итальянски

* Мягкий сыр маскарпоне – 250 г * Манго – 1 шт. * Ягоды ежевики, малины или клубники – 100–150 г * Киви – 2 шт. * Сахарная пудра – 50 г

Плод манго очистить и измельчить в блендере вместе с сыром маскарпоне. Киви очистить и нарезать кружочками. Смесь сыра и манго разложить по креманкам, сверху выложить киви, засыпать салат ягодами и слегка присыпать сахарной пудрой.

Салат из инжира с черносливом по-восточному

* Инжир – 200 г * Чернослив – 100 г * Миндаль – 2 ст. л. * Йогурт – 200 г * Лимонная цедра – 5 г * Сахарная пудра по вкусу.

Чернослив замочить в холодной воде на 2–3 часа, обсушить и измельчить. Инжир мелко нарезать, миндаль измельчить в блендере.

Подготовленные продукты соединить, посыпать сахарной пудрой, добавить цедру апельсина, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Салат из яблок с орехами по-восточному

* Яблоки – 4 шт. * Ядра грецких орехов – 150 г * Чернослив – 150 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Сливочный йогурт – 200 г * Сахарная пудра по вкусу.

Чернослив залить холодной водой на 3–4 часа, затем слить воду, чернослив обсушить, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на половинки, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Ядра грецких орехов измельчить. Яблоки соединить с черносливом, заправить йогуртом, выложить в салатник и посыпать орехами и сахарной пудрой.

Салат из яблок с корицей по-восточному

* Яблоки – 3 шт. * Изюм – 100 г * Кедровые орехи – 4 ст. л. * Сахар – 80 г * Молотая корица – 1 ст. л.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать ломтиками, соединить с сахаром, корицей и вымоченным изюмом, поставить в духовку. Когда сахар растворится, яблоки вынуть и посыпать орехами.

Салат из яблок с сыром маскарпоне по-итальянски

* Яблоко – 2 шт. * Сыр маскарпоне – 150 г * Измельченные ядра грецких орехов – 2 ст. л. * Изюм – 2 ст. л. * Йогурт – 100 г * Лимонный сок – 2–3 ст. л.

Яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить семена, нарезать кубиками и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Изюм замочить. К сыру добавить грецкие орехи и тщательно перемешать. Подготовленные продукты соединить, заправить йогуртом и 2 ст. л. лимонного сока и тщательно перемешать.

Салат из винограда и жареного миндаля по-восточному

* Виноград без косточек – 250 г * Жареный миндаль (или бразильский орех) – 100 г * Листья салата – 2–3 шт. * Майонез – 50 г

Ягоды винограда разрезать на половинки, миндаль растолочь, выложить на салатные листья и заправить майонезом.

Фруктовый салат с «Кампари» по-милански

* Грейпфруты – 2 шт. * Нектарины – 2 шт. * Груша – 1 шт. * Ликер «Кампари» – 4 ст. л. * Измельченные фисташки – 2 ст. л. * Сахарная пудра – 2 ст. л.

Грейпфруты очистить от кожуры, белых пленок и мембран, отделяющих дольки, и нарезать кусочками. Нектарины разрезать пополам, вынуть косточки, нарезать тонкими дольками.

Грушу разрезать пополам вдоль, удалить сердцевину и нарезать половинки поперек тонкими пластинами. Фрукты выложить в стеклянную прозрачную посуду, присыпать сахарной пудрой, перемешать, заправить ликером. Перед подачей на стол готовый салат охладить и посыпать измельченными фисташками.

Салат из сухофруктов с лимоном «Кавказское долголетие»

* Чернослив – 100 г * Курага – 100 г * Изюм – 100 г * Грецкие орехи – 100 г * Лимон – 1 шт. * Мед – 3 ст. л. * Кефир по вкусу.

Сухофрукты тщательно промыть и залить кипятком. Через 30 минут откинуть их на дуршлаг, обсушить. В блендере (можно воспользоваться мясорубкой) измельчить сухофрукты, грецкие орехи, тщательно вымытый лимон с кожурой, добавить мед.

Приготовленный салат выложить в чистую керамическую или стеклянную посуду. При правильном хранении срок его годности достигает 3–4 недель. Этот салат очень полезен для сердечной деятельности. Для лучшей усвояемости его лучше есть по несколько ложек каждый день, запивая кефиром.

Салат из дыни и груш по-волгоградски

* Дыня – 300 г * Груши – 2 шт. * Смородина или крыжовник – 50 г * Малина или ежевика – 100 г * Сахар по вкусу.

Кусочки дыни разрезать на квадратики или, используя специальную выемку, сделать из нее шарики. Груши нарезать ломтиками, присыпать сахаром. Сверху положить смородину или крыжовник, малину или ежевику. Перед подачей на стол поставить в прохладное место на 30–40 минут.

Фруктовый салат с арбузом по-турецки

* Яблоко – 1 шт. * Груша – 1 шт. * Арбуз – 2 ломтика * Нектарины – 2 шт. * Сладкий сливочный йогурт – 150 г

Фрукты нарезать ломтиками, арбуз разделать на шарики с помощью специальной выемки. Все соединить, заправить сладким сливочным йогуртом.

Фруктовый салат со взбитыми сливками по-восточному

* Мандарины – 2 шт. * Бананы – 2 шт. * Груши – 2 шт. * Консервированные ананасы – 100 г * Сливки (30%-ные) – 250 мл * Лимонный сок – 2 ст. л. * Сахарная пудра – 1 ст. л.

Мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки. Груши очистить от кожицы, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками, смешать с грушами, бананами и ананасами. Сливки охладить, затем взбить миксером, постепенно, небольшим порциями, добавляя сахарную пудру. Фрукты разложить по креманкам, сверху выложить взбитые сливки.

Фруктовый салат с шоколадным соусом по-восточному

* Манго – 1 шт. * Апельсины – 2 шт. * Рубленые ядра грецких орехов – 3 ст. л. * Мелко нарезанные листья мелиссы – 2 ст. л.

Для соуса

* Сливки – 50 мл * Горький пористый шоколад – 150 г

Апельсиновые дольки очистить от пленок, разрезать каждую на 3–4 части. Мякоть манго нарезать кусочками, соединить с апельсинами, мелиссой и грецкими орехами.

Шоколад растопить на водяной бане, остудить. Аккуратно порциями ввести взбитые сливки, хорошо перемешать. Приготовленным соусом полить салат.

Фруктовый салат по-средиземноморски

* Апельсины – 2 шт. * Ананас – 4 ломтика * Бананы – 2 шт. * Яблоки – 2 шт. * Виноград – 200–300 г * Майонез – 100 г * Сладкий йогурт – 100 г * Листья салата – 4–5 шт.

Дольки апельсинов очистить от пленок и нарезать кусочками.

Ананас, бананы, яблоки нарезать дольками, добавить ягоды винограда (желательно без косточек), заправить майонезом, смешанным со сливочным йогуртом. Салат охладить и выложить на салатные листья на широкое блюдо.

Салат из тропических фруктов «Сингапур»

* Апельсины – 2 шт. * Бананы – 3 шт. * Киви – 3 шт. * Ананас – 200 г * Измельченная мякоть кокоса (или кокосовая стружка) – 4 ст. л.

Апельсиновые дольки нарезать кусочками, смешать с кусочками ананаса и кокосом (или кокосовой стружкой), накрыть и поставить в прохладное место на несколько часов. Перед подачей на стол добавить нарезанные кружочками бананы и киви и переложить салат в креманки.

Фруктовый салат с горчичным соусом «Тропический»

* Апельсины – 3 шт. * Мандарины – 3 шт. * Листья пекинской капусты – 5–6 шт.

Для соуса

* Ореховое масло (арахисовое, грецких орехов, кунжутное) – 3 ст. л. * Лимонный сок – 3 ст. л. * Сладкая горчица – 2 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мандарины и апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки, нарезать их ломтиками и соединить с крупно нарезанными листьями пекинской капусты. Затем заправить соусом из орехового масла, смешанного с лимонным соком и сладкой горчицей, посолить, поперчить и подать на стол.

Фруктовый салат с ликером по-неаполитански

* Киви – 2 шт. * Апельсин – 1 шт. * Нектарины (персики) – 2 шт. * Клубника, малина или ежевика – 200 г * Сливы – 80 г * Ананас – 200 г * Сливки – 400 мл * Фруктовый ликер (вишневый, сливовый, апельсиновый) – 3 ст. л. * Сахарная пудра – 2 ст. л. * Сладкий фруктовый сок (персиковый, абрикосовый, сок манго) – 200 мл

Киви, дольки апельсина, мякоть нектаринов и слив нарезать кусочками среднего размера, соединить с нарезанным ананасом, ягодой, осторожно перемешать, заправить фруктовым соком.

В сливки добавить сахарную пудру, ликер и взбить до образования мягкой пены. Салат разложить по креманкам и полить сливками.

Фруктовый салат по-гречески

* Груши – 2 шт. * Яблоко – 1 шт. * Мандарины – 2 шт. * Апельсин – 1 шт. * Персик – 1 шт. * Майонез – 50 г * Лимонный сок – 3 ст. л. * Сахарная пудра – 1 ч. л. * Апельсиновая цедра – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Груши и яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Апельсин и мандарины очистить от кожуры, разобрать на дольки и измельчить.

Фрукты соединить, посыпать сахарной пудрой, добавить соль, майонез, смешанный с лимонным соком. Салат переложить в салатник и посыпать апельсиновой цедрой.

Фруктово-ягодный салат по-итальянски

* Яблоко – 1 шт. * Груша – 1 шт. * Киви – 2 шт. * Манго – 1 шт. * Виноград – 100 г * Вишня – 100 г * Клубника – 100 г * Малина – 100 г * Сок лайма – 2 ст. л. * Ягодный сок – 3 ст. л. * Мелко нарезанные листья мелиссы – 1 ч. л.

Фрукты нарезать кубиками средней величины, из вишни вынуть косточки. Все приготовленные фрукты и ягоды выложить в салатник и заправить соусом из сока лайма, смешанного с ягодным соком и мелиссой.

Фруктовый салат «Утро в Барселоне»

* Свежая клубника – 400 г * Яблоко – 1 шт. * Нектарин (персик) – 1 шт. * Сливки (10%-ные) – 200 мл

Яблоко и нектарин очистить от кожуры. У яблока удалить сердцевину.

Оба фрукта нарезать кубиками, добавить измельченную клубнику, перемешать, заправить взбитыми сливками (можно взбить сметану с сахаром, можно заправить салат натуральным йогуртом) и тщательно перемешать.

Салат из клюквы и изюма «Северная экзотика»

* Крупный изюм без косточек – 200 г * Клюква – 200 г * Яблоки – 2 шт. * Киви – 2 шт. * Клубника – 200 г * Сливочное мороженое – 200 г * Апельсиновый сок – 2 ст. л. * Мед – 1 ст. л. * Ванильный порошок по вкусу.

Изюм замочить в теплой воде, яблоки и киви очистить, нарезать ломтиками, смешать с размоченным изюмом, клюквой, апельсиновым соком и поставить в прохладное место на 1 час. Клубнику соединить со сливочным мороженым, ванильным порошком, медом и взбить. Салат заправить получившимся соусом, тщательно перемешать и поставить в холодильник еще на 1 час. Подавать на стол следует непосредственно перед употреблением.

Восточный салат из апельсина и моркови с кедровыми орехами

* Апельсин – 1 шт. * Морковь – 2 шт. * Яблоки – 2 шт. * Йогурт – 100 г * Кедровые орехи – 2 ст. л.

Яблоки и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, добавить нарезанную небольшими кусочками мякоть апельсина, заправить йогуртом, тщательно перемешать и посыпать кедровыми орешками.

Восточный салат с сельдереем

* Апельсин – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Корень сельдерея – 1 шт. * Оливковое масло – 2 ст. л. * Лимонный сок – 3 ст. л. * Сахарная пудра, сливки для украшения

Яблоко и корень сельдерея очистить, нашинковать, соединить с апельсиновыми дольками, разрезанными на 5–6 частей, добавить лимонный сок и хорошо перемешать. Слегка посыпать сахарной пудрой и украсить взбитыми сливками.

Салат из апельсинов по-амстердамски

* Апельсины – 2 шт. * Китайская капуста – 300 г * Рубленые ядра грецких орехов – 3 ст. л. * Изюм – 1 ст. л. * Сок лимона – 2–3 ст. л. * Багет – 0,5 шт. * Майонез – 2

ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Кочан китайской капусты очистить, промыть, нарезать широкими полосками. Изюм замочить, апельсины очистить от кожуры и нарезать дольками. К капусте добавить изюм, орехи, апельсины, майонез, приправить солью, перцем и тщательно перемешать. На стол подать с подсушенными кусочками багета.

Ягодный салат с апельсином по-восточному

* Абрикосы – 200 г * Черешня – 200 г * Клубника – 100 г * Апельсин – 1 шт. * Лимонный сок – 3–4 ст. л. * Ядра грецких орехов – 100 г * Сахарная пудра – 3 ст. л.

Абрикосы, черешню и клубнику промыть, очистить от плодоножек и удалить косточки. Апельсин разделить на дольки, разрезать их на половинки, соединить с ягодами и орехами, посыпать сахарной пудрой, сбрызнуть лимонным соком, все хорошо перемешать и поставить в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей на стол салат можно украсить взбитыми сливками.

Салат из яблок и апельсинов с орехами по-восточному

* Яблоки – 4 шт. * Апельсины – 4 шт. * Черный виноград – 200 г * Кедровые орехи – 2 ст. л. * Йогурт – 200 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарезанная мята – 4 ч. л. * Соль, сахар по вкусу.

Яблоки нарезать дольками, апельсина очистить и нарубить, перемешать, посыпать кедровыми орехами.

Сверху получившейся фруктово-ореховой массы разложить половинки ягоды винограда и полить йогуртом, смешанным с лимонным соком, мятой, солью и сахаром.

Восточный салат из моркови и яблока с цитрусовой заливкой

* Морковь – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Апельсин – 1 шт. * Лимон – 1 шт. * Мед – 2 ст. л.

Морковь и яблоко очистить, натереть на специальной терке для корейской моркови, чтобы получилась длинная соломка.

Из апельсина и лимона выжать сок, добавить в него мед и перемешать. Полученным соусом заправить яблочно-морковную смесь и поставить ее в холодильник на 30 минут.

Салат из бананов и моркови по-восточному

* Бананы – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Лимонный сок – 2–3 ст. л. * Нежирная сметана или йогурт – 3 ст. л. * Мед – 1 ч. л.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, бананы нарезать тонкими кружочками. В салатник выложить слой моркови, затем слой бананов, заправить лимонным соком, смешанным со сметаной и медом. Поставить в холодное место на 30–40 минут.

Русский салат из груш и моркови

* Морковь – 2 шт. * Груши – 2–3 шт. * Малина – 4–5 ст. л. * Мед – 1 ст. л. * Йогурт или нежирная сметана – 0,5 стакана

Морковь натереть на крупной терке, соединить с нарезанными небольшими кубиками грушами, заправить йогуртом или нежирной сметаной, смешанной с медом. Приготовленную массу выложить в салатник, посыпать малиной.

Фруктовый салат с капустой по-ставропольски

* Капуста – 0,25 кочана * Морковь – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Чернослив – 5 шт. * Изюм – 2 ст. л. * Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Сметана (15%-ная) – 3 ст. л. * Соль, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с сахаром и солью до появления сока и отжать. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, изюм и чернослив замочить в холодной воде на 10–15 минут. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, смешанным со сметаной, и украсить зеленым луком.

Фруктово-овощной салат по-восточному

* Молодые цукини – 2 шт. * Дыня – 200 г * Яблоки (кисло-сладкие) – 2–3 шт. * Мед – 3 ст. л. * Лимонный сок по вкусу.

Молодые цукини очистить от кожуры и нарезать соломкой, добавить нарезанные кубиками дыню и яблоки, соединить с медом, полить лимонным соком и тщательно перемешать. Перед подачей на стол дать салату настояться 1–1,5 часа.

Фруктово-овощной слоеный салат по-болгарски

* Свекла – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Чернослив – 150 г * Рубленые ядра грецких орехов – 100 г * Майонез – 150 г * Мелко нарезанная зелень петрушки и сельдерея – по 2 ст. л.

Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Морковь очистить и также натереть на крупной терке.

Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Чернослив замочить, нарубить мелкими кусочками. Уложить салат в глубокий салатник слоями следующим образом: свекла, морковь, яблоко, чернослив, молотые грецкие орехи. Все слои промазать майонезом за исключением самого верхнего – орехов. Посыпать салат зеленью.

Десерт из груш по-французски

* Спелые груши – 4 шт. * Цедра 1 апельсина * Апельсиновый сок – 4 ст. л. * Красное полусладкое вино – 500 мл * Сахар – 100 г * Корица – 0,5 ч. л. * Гвоздика – 6 шт.

Груши очистить от кожуры. Черенки-хвостики удалять не надо, а немного укоротить у основания для большей устойчивости плода.

Все ингредиенты, за исключением груш, поместить в кастрюлю и подогревать до полного растворения сахара. Затем положить в кастрюлю груши, довести до кипения и томить, пока они не станут мягкими.

Подавать груши можно холодными или горячими. Можно полить их сладким сиропом и украсить шариком мороженого.

Дынно-арбузный салат по-южнотирольски

* Медовая дыня – 800 г * Мякоть арбуза – 400 г * Яблочный сироп – 2 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мятный ликер – 3 ст. л. * Веточки мяты – 4 шт.

Мякоть дыни и арбуза (без косточек) разделать на шарики с помощью специальной выемки (при ее отсутствии можно воспользоваться чайной ложкой) или аккуратно нарезать кубиками.

Яблочный сироп, лимонный сок и мятный ликер смешать и соединить с дынно-арбузной массой. Выложить салат в стеклянную прозрачную посуду и украсить веточками мяты.

Десерт из чернослива и грецких орехов по-киевски

* Чернослив без косточек – 300 г * Сметана (30%-ная) – 200 г * Ядра грецких орехов – 1 стакан * Сахар – 0,5 стакана

Ядра грецких орехов слегка обжарить, чернослив замочить в холодной кипяченой воде на 1 час, откинуть на дуршлаг и обсушить. Чернослив нафаршировать грецкими орехами, уложить на плоское блюдо и залить взбитой с сахаром сметаной. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике не менее 2–3 часов.

Десерт из яблок с рябиной по-сибирски

* Кислые или кисло-сладкие яблоки – 3 шт. * Рябина – 50 г * Сахар – 50 г

Для соуса

* Яблоко – 1 шт. * Рябина с сахаром – 400 г

Яблоко помыть, удалить сердцевины, начинить рябиной и посыпать сахаром, затем уложить на противень, поставить в духовку и запечь. При подаче на стол полить соусом, приготовленным следующим образом: яблоко очистить, мелко нарезать, добавить рябину, сахар и варить, как обычное варенье, около 30–40 минут.

Закуски

Закуски из овощей и грибов

Овощи и грибы, маринованные с горчицей по-средиземноморски

* Морковь – 2 шт. * Цукини – 2 шт. * Шампиньоны – 300 г * Чеснок – 1 зубчик * Белое вино – 200 мл * Горчица – 6 ст. л. * Карри – 1 ч. л. * Растительное масло – 70 мл * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Сахар, соль, перец по вкусу.

Морковь нашинковать. Подготовить маринад: смешать половину вина, 250 мл воды, 2 ст. л. горчицы, щепотку соли, перец на кончике ножа и карри.

Маринад довести до кипения и 5 минут варить в нем морковь, затем выложить в миску и залить третьей частью маринада, добавив 25 г масла. Цукини нарезать кружочками и обжарить в 2 ст. л. масла. Чеснок измельчить, смешать с оставшимся растительным маслом, остатками вина, 2 ст. л. горчицы.

В получившейся смеси замариновать цукини. Грибы разрезать на четвертинки и 3–4 минуты бланшировать в кипящей воде. В остаток маринада добавить уксус, горчицу, лимонный сок и сахар. Довести маринад до кипения, залить грибы. После остывания все замаринованные ингредиенты на 5–7 часов поставить в холодильник, после чего выложить на неглубокое плоское блюдо и подать на стол.

Картофель, запеченный с сыром по-амстердамски

* Картофель – 4 шт. * Консервированная кукуруза – 200 г * Морковь – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Рубленая зелень петрушки – 1 ст. л. * Голландский плавленый сыр – 6 шт. по 50 г * Филе куриной грудки – 200 г * Растительное масло – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, остудить. У клубней срезать продольно «крышечку» и вынуть мякоть, переложить их в форму. Кукурузу откинуть на дуршлаг, слить жидкость. Морковь и лук нарезать соломкой и варить 3–5 минут в 200 г кипящей подсоленной воде. Вынуть, откинуть на дуршлаг.

В оставшийся отвар добавить 3 кусочка плавленого сыра, добавить специи. Вынутую мякоть картофеля и «крышечки» нарубить. Перемешать с овощами и петрушкой. Мясо нарезать полосками, приправить. Жарить 5 минут в масле и перемешать с овощами. Этой массой заполнить картофель и полить соусом.

Оставшийся сыр нарезать и выложить сверху. Запекать 10–15 минут – до тех пор, пока сыр полностью не расплавится.

Картофельная запеканка по-апулийски

* Картофель – 7–8 шт. * Сыр моцарелла – 250 г * Яйца – 4 шт. * Фисташки – 60 г * Репчатый лук – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Шпинат – 200–300 г * Помидоры – 2 шт. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Сметана – 150 г * Соль, перец, тертый мускатный орех по вкусу.

Отварить картофель в мундире. Остудить, очистить, нарезать ломтиками. Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить шпинат. Посолить, положить специи. Помидоры нарезать кружочками, моцареллу – полосками. Взбить сметану с яйцами, посолить, поперчить. В смазанную маслом форму выложить слоями: яично-сметанную смесь, картофель, шпинат и помидоры с моцареллой. Фисташки обжарить и посыпать ими запеканку. Поставить в хорошо разогретую духовку и запекать около 40 минут на среднем жару. Подавать в форме для запекания.

Запеканка из баклажанов по-гречески

* Баклажаны – 2 шт. * Картофель – 7–8 шт. * Репчатый лук – 4 шт. * Цукини – 2 шт. * Помидоры – 3 шт. * Сыр фета – 200 г * Яйца – 4 шт. * Молоко – 1 стакан * Мука – 40 г * Растительное масло – 120 мл * Сливочное масло – 40 г * Белое вино – 50 мл * Сушеный тимьян – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Баклажаны нарезать кружочками, выложить в дуршлаг и обдать горячей водой. Дать ей стечь. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Цукини и помидоры нарезать кружочками, фету – кубиками. Лук мелко нарубить. Баклажаны обжарить в растительном масле, приправить специями.

На оставшемся масле поджарить цукини и лук. Муку обжарить в сливочном масле, добавить молоко, вино, добавить

тимьян, соль, перец и держать на огне 3–4 минуты. Остудить и добавить яйца. Уложить в форму для запекания слоями: картофель, овощи, соус, сыр и поставить в хорошо разогретую духовку. Запекать 30 минут.

Запеканка со сладким перцем по-сербски

* Рис – 200 г * Красный сладкий перец – 1 шт. * Желтый сладкий перец – 1 шт. * Зеленый сладкий перец – 1 шт. * Шампиньоны – 250 г * Репчатый лук – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Яйца – 4 шт. * Сыр – 200 г * Сметана – 200 г * Бульон из кубиков – 40 мл * Растительное масло – 120 мл * Соль, перец по вкусу.

Рис довести до полуготовности. Лук и чеснок мелко нарубить, сладкий перец очистить и нарезать дольками. Грибы нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Лук и чеснок обжарить, добавить рис, потушить.

Залить бульоном и варить 20 минут. Отдельно обжарить перец. Взбить сметану с яйцами, посолить, поперчить, добавить 150 г тертого сыра. Грибы и рис положить в форму, сверху разложить сладкий перец и оставшийся нарезанный полосками сыр. Запекать около 45 минут.

Запеканка из хлеба с помидорами по-албански

* Батон – 1 шт. * Помидоры – 6 шт. * Оливковое масло – 50 мл * Овечий сыр (или брынза) – 400 г * Ядра грецких орехов – 2 ст. л. * Базилик – 2–3 веточки * Соль, перец по вкусу.

Батон нарезать ломтиками, обжарить в оливковом масле с обеих сторон. Помидоры нарезать ломтиками, посолить, поперчить. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Форму для запекания смазать маслом. Слоями наискось выложить кусочки батона, дольки помидоров и ломтики сыра. Полить оставшимся маслом и поставить в заранее разогретую духовку на 15–20 минут. Тем временем крупно нарубить ядра грецких орехов, измельчить базилик. После того как запеканка будет готова, украсить ее сверху орехами и зеленью.

Запеканка из лука и яблок по-французски

* Красный репчатый лук – 3 шт. * Яблоки (кислых сортов) – 3 шт. * Сливки – 250 мл * Сметана (30%) – 150 г * Сливочное масло – 20 г * Яйцо – 1 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Лук очистить. Каждую из луковиц разрезать на 2 части и нарезать полукольцами. Яблоки разрезать на две части, вынуть сердцевину и каждую половинку нарезать тонкими пластинами поперек. Форму для запекания смазать сливочным маслом, слоями наискось уложить в нее репчатый лук и яблоки, посолить, поперчить. Миксером взбить сливки со сметаной и яйцом, посолить и поперчить по вкусу. Равномерно залить яично-сметанной смесью лук и яблоки. Поставить в заранее разогретую духовку при среднем нагреве и запекать в течение 30–35 минут до образования золотистой корочки.

Паштет из фасоли по-грузински

* Красная фасоль – 2 стакана * Репчатый лук – 1 шт. * Винный уксус – 1 ст. л. * Томатный соус – 3 ст. л. * Соль, растительное масло, кинза, перец, чеснок, специи по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Непосредственно перед варкой добавить еще воды, 2–3 ст. л. растительного масла и варить фасоль до разваривания. Солить лучше в конце варки. Измельчить фасоль в блендере. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле с томатной пастой и смешать с фасолью. Добавить соль, перец, измельченный чеснок, специи, винный уксус. Выложить паштет в неглубокий широкий салатник и украсить веточками кинзы.

Паштет из баклажанов по-гречески

* Баклажаны – 400 г * Помидоры – 3–4 шт. * Сыр фета или брынза – 100 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Соль, чеснок, зелень петрушки, уксус по вкусу.

Запечь баклажаны в духовке, остудить, снять с них кожицу. Измельчить баклажаны в блендере. Помидоры мелко нарезать и тушить в растительном масле до тех пор, пока масса не станет гуще. Соединить баклажаны с помидорами, добавить

измельченный чеснок, натертый на средней терке сыр, мелко нарезанную зелень и уксус. Посолить, тщательно перемешать и выложить в тарелку как самостоятельное блюдо или подать как закуску на тостах.

Зеленый горошек по-французски

* Зеленый горошек – 180 г * Листовой салат – 20 г * Сливочное масло – 10 г * Репчатый лук – 1 шт. * Соль, черный молотый перец, сахар по вкусу.

Листовой салат и репчатый лук мелко нарубить. Добавить к ним зеленый горошек, сливочное масло, сахар и залить кипятком. Довести эту массу до кипения и варить под крышкой на слабом огне около получаса. Жидкость слить, содержимое кастрюли размешать, посолить и подать на стол в горячем виде.

Неаполитанский фритюр «Огород»

* Цветная капуста – 1 шт. * Фенхель – 2 шт. * Молодые цукини – 2 шт. * Баклажаны – 2 шт. * Артишоки – 4 шт. * Мелкие шампиньоны – 10–15 шт. * Яйца – 6 шт. * Соль, мука, растительное масло, черный молотый перец по вкусу.

Цветную капусту и фенхель очистить, на несколько минут залить кипящей соленой водой, затем вынуть и охладить. Цукини и баклажаны вымыть и, не очищая от кожуры, разрезать на палочки длиной и толщиной с мизинец.

В глубокой чашке взбить яйца, посолить. Цукини и баклажаны, предварительно смочив в яйцах и обваляв в муке, жарить в высокой сковороде (сотейнике) в обильном количестве горячего растительного масла, пока корочка не станет золотистой. Собрать все ломтики дуршлагом и выложить на тарелку, дно которой выстлано промокательной бумагой или салфеткой, чтобы удалить лишнее масло.

Артишоки очистить от внешних жестких листьев, нарезать тоненькими дольками и обжарить по той же технологии. Затем разобрать на соцветия цветную капусту, а фенхель нарезать дольками. Применить тот же способ жарки. Шампиньоны очистить, не срезая ножки, также обжарить во фритюре.

Блюдо подается горячим на большом подносе, где ингредиенты сгруппированы по вкусам или выложены

вперемежку. По краям блюда можно разложить лимоны, нарезанные дольками.

Такой фритюр нужно есть, как говорят итальянцы, «фриенно маньянно», то есть сразу, «с пылу с жару», так как часть вкуса с остыванием пропадает. Запивать можно как белым вином, так и пивом.

Цветная капуста в кляре по-южнорусски

* Цветная капуста – 1 кг * Мука – 300 г * Яйца – 6 шт. * Коньяк или водка – 1 ч. л. * Растительное масло для фритюра – 0,5 л * Соль по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, залить подсоленной водой и варить до полуготовности, откинуть на дуршлаг. Приготовить кляр: белки отделить от желтков; в отдельной посуде соединить желтки, соль, немного (примерно 0,5 ст. л.) растительного масла и 300 мл воды, постепенно ввести муку, хорошо размешать. Белки выдержать некоторое время в холодильнике, затем взбить до образования пышной пены и соединить с тестом. Добавить коньяк или водку, тщательно перемешать. Растительное масло разогреть во фритюрнице (или обычной глубокой сковороде с толстыми стенками). Каждое соцветие обмакивать в кляр и опускать в масло. Держать до образования золотистой корочки.

Итальянские крокеты

* Картофель – 4–5 шт. * Яйца – 1–2 шт. * Сыр пармезан – 100–150 г * Батон – 1 ломтик * Соль, растительное масло, черный молотый перец по вкусу.

Сварить картофель, охладить, размять, добавить яйца, соль и черный перец, раскрошенный батон и натертый на мелкой терке пармезан (можно другой твердый сыр).

Все хорошо перемешать и скатать в шарики, которые затем обжарить во фритюре. При желании при формировании шарика можно в его центр закатать маленький кусочек сыра типа голландского, который при жарке расплавится.

Крокеты подаются и как отдельное блюдо, и как гарнир, и как составляющая к неаполитанскому фритюру «Огород».

Баклажаны по-арабски

* Баклажаны – 800 г * Помидоры – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Оливковое масло – 120 мл * Зелень петрушки – 12 г * Соль, перец по вкусу.

Баклажаны разрезать вдоль пополам, аккуратно вырезать мякоть, не задевая кожицы. В глубокую сковороду налить оливковое масло, выложить мелко нарубленный лук, измельченный чеснок, натертую на средней терке морковь, нарезанную кубиками мякоть баклажанов, посолить, поперчить и все хорошо обжарить.

Полученным овощным фаршем заполнить половинки баклажанов и уложить их на смазанную маслом сковороду или противень. Каждую половинку баклажана накрыть ломтиком помидора и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Запекать в духовке 15–20 минут. Блюдо остудить, выложить на большую плоскую тарелку и подать на стол.

Баклажаны по-венски

* Баклажаны (средние) – 3 шт. * Вареная баранина – 100 г * Отварной рис – 30 г * Репчатый лук – 1 шт. * Яйцо – 0,5 шт. * Сыр – 100 г * Растительное масло – 50 мл * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны разрезать вдоль на половинки, сделать надрезы на внутренних их сторонах, уложить баклажаны разрезом вниз и обжарить в растительном масле. Затем обжаренную мякоть аккуратно вырезать, нарубить, смешать с тушеным луком, отварным рисом и нарезанной бараниной.

Посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и все тщательно перемешать. Половинки баклажанов нафаршировать этой смесью, присыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Шпигованные баклажаны по-французски

* Баклажаны – 2 шт. * Соленое сало – 60 г * Чеснок – 1 зубчик * Оливковое масло – 20 мл * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны вымыть, вытереть, в каждом из них сделать по два надреза. Нарезать сало брусочками, обвалять в соли и перце,

заложить кусочки сала вместе с дольками чеснока в надрезы на баклажанах. Нашпигованные баклажаны положить на сковороду, полить оливковым маслом, закрыть крышкой и держать на слабом огне около 40–50 минут, периодически переворачивая и поливая соком. Перед подачей на стол разрезать вдоль на половинки, посолить и полить оливковым маслом.

Печеные баклажаны по-корейски

* Баклажаны – 3–4 шт. средних размеров * Помидор – 1 шт. * Чеснок – 6 зубчиков * Грецкие орехи – 80 г * Растительное масло – 4 ст. л. * Винный уксус – 3 ст. л. * Петрушка – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Запечь баклажаны в духовке при температуре 180–200° С. С испеченных баклажанов снять кожицу, остудить их, нарезать тонкими кусочками поперек. Чеснок раздавить, смешать с измельченными грецкими орехами, рубленой зеленью петрушки, маслом и уксусом. Посолить и поперчить. В неглубокое керамическое или стеклянное блюдо уложить слоями баклажаны, каждый слой сдабривая чесночно-ореховой приправой. Верх закуски украсить дольками помидора.

Цацики по-критски

* Огурцы – 2 шт. * Чеснок – 6 зубчиков * Натуральный йогурт – 380 г * Винный уксус – 1 ст. л. * Оливковое масло – 2 ст. л. * Соль – 1 ч. л.

Огурцы очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, удалить сок и посолить. Чеснок мелко нарезать и вместе с винным уксусом и йогуртом добавить к огурцам. Тщательно перемешать, добавить оливковое масло, еще раз перемешать. Цацики можно подавать и как соус, и как самостоятельную закуску, но обязательно в охлажденном виде.

Икра из чеснока по-болгарски

* Чеснок – 10–12 зубчиков * Грецкие орехи – 30 шт. * Батон – 1 ломтик * Растительное масло – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1 ч. л. * Уксус (6%-ный) – 1 ч. л. * Оливки – 5 шт. * Соль по вкусу.

Чеснок измельчить, растереть с солью, добавить ядра грецких орехов и снова тщательно растереть. Замочить в воде ломтик батона, отжать и смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно вводя растительное масло и уксус. Приправить лимонным соком и уложить икру на тарелку, загладить ножом и украсить оливками.

Помидоры, фаршированные пюре с брынзой по-восточному

* Шпинат – 200 г * Помидоры – 1 кг * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Молоко – 100 мл * Рубленая петрушка – 3 ст. л. * Картофель – 6 шт. * Брынза – 100 г * Сливки – 200 мл * Соль, перец по вкусу.

У помидоров срезать верх, извлечь мякоть. Лук очистить и нарезать кольцами. Из картофеля и молока приготовить картофельное пюре, в него добавить измельченную брынзу и чеснок. Шпинат выложить к брынзе и чесноку, соединить с пюре. Лук, сливки и петрушку выложить в форму, посолить, поперчить. Помидоры наполнить пюре, переложить в форму и запекать в духовке 30 минут.

Помидоры с овощной начинкой по-средиземноморски

* Помидоры – 4 шт. * Майонез – 50 г * Творог – 3 ст. л. * Салат айсберг – 0,5 кочана * Шампиньоны – 75 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Сладкий перец – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

У помидоров срезать «крышечку», вынуть сердцевину. Майонез перемешать с творогом, посолить, поперчить, добавить мякоть помидоров. Салат нарезать полосками. Грибы нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Сладкий перец очистить и мелко нарезать, 3–5 минут бланшировать в кипящей воде.

Огурец очистить от кожицы и мелко нарезать. Овощи, грибы добавить в соус. Заполнить им помидоры и, накрыв «крышечками», разложить на листьях салата для подачи на стол.

Помидоры, фаршированные печенью по-румынски

* Помидоры (среднего размера) – 5–6 шт. * Печень – 200 г * Булка – 2 ломтика * Репчатый лук – 1–2 шт. * Молоко – 100 мл * Яйца – 4 шт. * Сливочное масло – 50 г * Растительное масло – 60 мл * Сметана или майонез – 50 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

У помидоров срезать верхушки и вынуть сердцевину. Ломтики печени слегка поджарить в растительном масле и пропустить через мясорубку вместе с пропитанной молоком булкой. Мелко нарубленный репчатый лук спассеровать и положить в фарш.

Туда же добавить сырые желтки, сливочное масло, взбитые в пену белки, соль, перец. Фарш вымесить, наполнить им помидоры и уложить их в неглубокую кастрюлю. На каждый помидор положить по кусочку сливочного масла и поставить в горячую духовку. Мякоть помидоров протереть сквозь сито и полученным жидким пюре полить фаршированные помидоры, когда они слегка подрумянятся. Подавать на стол вместе со сметаной или майонезом.

Фаршированный картофель по-ломбардийски

* Молодой картофель – 1 кг * Копченый окорок – 300 г * Шампиньоны – 300 г * Яйца – 2 шт. * Твердый сыр – 300 г * Репчатый лук – 4 шт. * Растительное масло – 80 мл * Базилик, петрушка и укроп – по 1 пучку * Соль, перец по вкусу.

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде. Приготовить две начинки. Для первой шампиньоны и половину лука измельчить, обжарить в растительном масле (40 мл), посолить, поперчить. Яйца сварить вкрутую, очистить, мелко нарубить и смешать с грибами и луком. Для второй начинки окорок мелко нарубить, поперчить и обжарить со второй половиной лука в оставшемся растительном масле. Сыр натереть на средней терке. Отваренный картофель разрезать на две части, ложкой сделать углубление в каждой из половинок, после чего заполнить их приготовленными начинками, посыпать сыром и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 20–25 минут. Перед подачей на стол фаршированный картофель украсить зеленью.

Перец, фаршированный овощами по-итальянски

* Сладкий перец – 4 шт. * Шампиньоны – 300 г * Цукини – 2 шт. * Баклажаны – 2 шт. * Помидоры – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Оливковое масло – 120 мл * Орегано и майоран – по 1 ч. л. * Соль, красный и черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны, цукини, баклажаны, помидоры, лук и чеснок очистить и измельчить. Лук, цукини и баклажаны обжаривать в масле в течение 15–20 минут, после чего добавить чеснок, грибы и помидоры, приправить орегано и майораном, посолить и поперчить по вкусу, тушить в течение 10–15 минут. Вырезать плодоножку у сладких перцев, удалить семена, обдать кипятком, остудить и выложить в них овощную смесь. Запекать в течение 15–20 минут в разогретой духовке.

Фаршированные шампиньоны по-итальянски

* Шампиньоны – 10–12 шт. * Растительное или сливочное масло – 2 ст. л. * Картофельное пюре – 200 г * Соленый огурец – 1 шт. * Салями – 80–100 г * Сыр – 80–100 г * Соль, перец по вкусу.

Шампиньоны очистить и вымыть. Шляпки отделить от ножек, ножки грибов мелко нарубить и потушить на масле. Затем тушеные ножки от шампиньонов смешать с картофельным пюре, туда же добавить мелко нарезанную салями, поперчить, посолить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику огурца, посыпать тертым сыром и в течение 20 минут запекать в духовке на среднем жару.

Свекла, фаршированная по-витебски

* Свекла – 600 г * Мясо – 200 г * Репчатый лук – 2 шт. * Растительное масло – 80 мл * Сметана – 100 г * Панировочные сухари * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Свеклу отварить и очистить от кожицы. Ложкой в корнеплодах сделать выемки и заполнить их фаршем из измельченного отварного мяса, заправленного спассерованным луком, перцем и солью. Посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь свеклу в жарочном шкафу. Подавать

со сметаной.

Фаршированные цукини по-итальянски

* Цукини – 8 шт. * Оливковое масло – 10 ст. л. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Говяжий фарш – 150 г * Томатный соус – 250 мл * Сыр пармезан – 60 г * Панировочные сухари – 4 ст. л. * Соль, перец, сухой базилик по вкусу.

Цукини разрезать пополам вдоль, аккуратно вынуть мякоть из половинок. Для фарша спассеровать в оливковом масле измельченный лук и чеснок. Перемешать говяжий фарш с мякотью цукини и выложить на сковородку. Приправить солью, перцем, базиликом и обжаривать до готовности. Налить в форму томатный соус и положить цукини, начиненные получившимся фаршем. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать тертым сыром и панировочными сухарями. Запекать в духовке до мягкости.

Лук, фаршированный чесноком по-румынски

* Репчатый лук – 5 шт. * Чеснок – 5 зубчиков * Растительное масло – 2 ст. л. * Панировочные сухари – 2 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Лук и чеснок очистить, ошпарить. Из луковицы вырезать сердцевину и растолочь вместе с чесноком в ступке, добавить соль, перец, немного растительного масла. Луковицы наполнить этой смесью, уложить на противень, смазанный растительным маслом, посыпать сухарями и запекать до образования румяной корочки в духовке.

Грибы, жаренные в сухарях по-венгерски

* Белые грибы – 3–4 шт. * Яйцо – 1 шт. * Смалец – 2 ст. л. * Панировочные сухари – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Подготовленные грибы отварить в подсоленной воде (10 минут), откинуть на дуршлаг, посолить, перемешать со взбитым яйцом, а потом запанировать каждый кусочек в толченых сухарях и обжарить в смальце.

Шампиньоны в сметане по-страсбургски

* Шампиньоны – 200 г * Белое сухое вино – 15 мл * Сметана – 100 г * Сыр – 30 г * Соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Грибы мелко нарезать и жарить в сливочном масле в течение 5–7 минут. Затем влить белое сухое вино и держать на сильном огне еще 2 минуты. Добавить соль, черный и красный перец, сметану и тертый сыр, размешать и, уменьшив огонь, прогревать, пока жидкость не загустеет. Закуску подавать на тостах, смазанных сливочным маслом.

Закуски из творога и сыра

Русский сырный паштет

* Сыр – 0,5 кг * Яйца – 3–4 шт. * Чеснок – 6–10 зубчиков * Майонез – 200 г

Сыр твердых сортов натереть на крупной терке. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарубить, чеснок истолочь.

Все хорошо перемешать с майонезом и поставить в холодильник. Через 3–4 часа паштет можно подавать на стол.

Жареный сыр по-грузински

* Грузинский сыр сулугуни – 200 г * Мука пшеничная – 4 г * Масло сливочное – 10 г * Зелень по вкусу.

Молодой сыр сулугуни нарезать, обвалять в муке и поджарить в масле на сковороде. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Закуска из сыра с помидорами по-адыгейски

* Адыгейский сыр – 400 г * Помидоры – 1 кг * Зелень – 0,5 пучка * Мука – 1 ст. л. * Растительное масло – 5 ст. л. * Карри – 1 ч. л. * Соль, красный и черный молотый перец, орегано по вкусу.

Сыр нарезать ломтиками, муку перемешать с карри, обвалять в этой смеси кусочки сыра, обжарить в растительном масле и оставить в сковороде. Помидоры нарезать дольками, посолить, посыпать красным молотым перцем, орегано. Помидоры выложить в сковороду поверх сыра, посыпать рубленой зеленью и держать 15–20 минут на медленном огне под крышкой. Закуску выложить на плоское блюдо и на стол подать горячей.

Запеканка из брынзы и перца по-болгарски

* Сладкий перец – 5–6 шт. * Брынза – 150 г * Яйца – 2 шт. * Молоко – 200 мл * Растительное масло – 20 мл * Соль, петрушка, черный молотый перец по вкусу.

Перец помыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и обжарить, предварительно посолив. Взбить яйца, добавить натертую брынзу, молоко, черный молотый перец, зелень петрушки, соль и соединить все это с обжаренным перцем, перемешать.

Выложить приготовленную массу в глубокую сковороду, смазанную маслом, и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Овощи с творогом по-кавказски

* Баклажаны – 2 шт. * Помидоры – 2 шт. * Кабачки – 2 шт. * Грецкие орехи – 100 г * Творог (10%-ный) – 200 г * Чеснок – 4 зубчика * Растительное масло – 50 мл * Соль, кинза, перец по вкусу.

Баклажаны, кабачки и помидоры нарезать продольными кружочками и обжарить в растительном масле. Для приготовления начинки нужно измельчить в блендере орехи, кинзу, чеснок и перемешать с творогом. Посолить, поперчить по вкусу. На обжаренный кружок баклажана положить слой творожной начинки, затем уложить обжаренный кружок кабачка, снова творожную начинку, которую накрыть обжаренным помидором. Сверху помидор украсить зеленью, можно и кусочком грецкого ореха.

Творожные котлетки по-римски

* Творог – 300 г * Яйца – 2 шт. * Батон – 1 ломтик * Мука – 3 ст. л. * Растительное масло – 200 мл * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Творог смешать в миске с 1 яйцом, солью, черным перцем, добавить немного раскрошенной мякоти батона, скатать маленькие котлетки шариками, обвалять в муке, затем смочить в яйце и жарить во фритюре.

Закуска из творога по-грузински

* Красный сладкий перец – 2 шт. * Зеленый (или желтый) сладкий перец – 2 шт. * Творог – 400 г * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 6 зубчиков * Растительное масло – 2 ст. л. * Майонез – 4 ст. л. * Зелень укропа и петрушки по 1 пучку * Соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Творог измельчить в блендере, разделить на две части. Первую часть творога смешать с мелко нарубленным репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и смешать с зеленью укропа. Нафаршировать этой массой красный сладкий перец (термической обработки не требуется). Вторую часть творога смешать с измельченным чесноком, солью, перцем, майонезом и нафаршировать желтые или зеленые сладкие перцы. Выдержать в холодильнике, разрезать на дольки, разложить на большой плоской тарелке. Можно оформить дольками банана или мандарина.

Цукини с брынзой по-гречески

* Цукини – 4 шт. * Брынза – 150 г * Помидоры – 4 шт. * Растительное масло – 60 мл * Сливочное масло – 2 ст. л. * Пшеничная мука – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, а цукини – тонкими кружочками. Посолить, запанировать в муке и обжарить до золотистой корочки в растительном масле. Форму для запекания или глубокую сковороду смазать сливочным маслом, слоями выложить цукини и помидоры, посыпать натертой брынзой и запекать в течение 20 минут в духовке на среднем жару.

Кольраби, фаршированная по-хорватски

* Кольраби – 4 шт. * Помидоры – 4 шт. * Зеленый лук – 1 пучок * Брынза – 100 г * Сметана (50%-ная) – 100 г * Мясной бульон – 250 мл * Укроп и петрушка для украшения * Соль, перец по вкусу.

Кольраби очистить и варить в подсоленной воде до мягкого, но не разваренного состояния. С каждого кочана срезать верхнюю часть – «шапочку», ложкой вырезать сердцевину и мелко ее нарубить.

Помидоры нарезать кубиками, зеленый лук измельчить.

Брынзу смешать в блендере со сметаной, добавить мякоть кольраби, помидоры и зеленый лук, посолить и поперчить.

Приготовленной начинкой заполнить кольраби, переложить в форму для запекания или на противень, влить бульон и запекать 25–30 минут. Перед подачей на стол кольраби украсить веточками зелени.

Творожная закуска с картофелем по-гречески

* Творог – 250 г * Молодой картофель – 4 шт. * Вареные яйца – 2 шт. * Майонез – 100 г * Зеленый лук – 1 пучок * Репчатый лук – 1 шт. * Мелко нарезанный укроп – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель тщательно вымыть и отварить в кожуре, остудить, не очищая, разрезать на две части. Яйца и репчатый лук измельчить, смешать с творогом и мелко рубленным зеленым луком, заправить майонезом, посолить, поперчить.

Приготовленную массу выложить на половинки картофеля и посыпать укропом.

Закуски из яиц

Яйца, фаршированные сельдью по-русски

* Яйца – 4 шт. * Сельдь – 150 г * Сливочное масло – 50 г * Зеленый лук – 2–3 стебля * Зелень укропа – 2–3 веточки * Соль, перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, отделить желтки, измельчить их в блендере вместе с филе сельди и сливочным маслом, посолить, поперчить.

Половинки белков начинить приготовленной массой, украсить мелко рубленным зеленым луком. Яйца подать на тарелке, украсив укропом.

Яйца, фаршированные креветками по-балкански

* Яйца – 6 шт. * Креветки – 200 г * Красный сладкий перец – 1 шт. * Майонез – 100 г * Томатная паста – 1 ч. л. * Зелень для украшения * Соль, перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Креветки отварить в подсоленной воде, очистить, мелко нарезать. Яичные желтки измельчить в блендере, добавить смешанный с томатной пастой майонез, креветки, поперчить, посолить и еще раз перемешать. Желтково-креветочной массой наполнить яичные белки. Разрезать вдоль красный сладкий перец на 6 частей, на каждый из ломтиков перца положить фаршированную половинку яйца и выложить на плоскую тарелку. Украсить веточками укропа.

Яйца, фаршированные шампиньонами по-французски

* Яйца – 6 шт. * Шампиньоны – 5–7 шт. * Сыр – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 15 г * Растительное масло – 70 мл * Соль, перец по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Разрезать вдоль на две части, вынуть желтки. Шампиньоны и лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить измельченные желтки,

майонез, посолить, поперчить и нафаршировать этой смесью половинки яиц. Выложить на плоское блюдо, посыпать мелко натертым сыром.

Яйца в фарше по-тирольски

* Крутые яйца – 8 шт. * Свиной фарш – 750 г * Репчатый лук – 2 шт. * Сырые яйца – 2 шт. * Батон – 2 ломтика * Горчица – 2 ст. л. * Молоко – 100 мл * Растительное масло для фритюра – 1 л * Мука – 3 ст. л. * Помидоры – 3 шт. * Маринованный огурец – 1 шт. * Бальзамический уксус – 2 ст. л. * Соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Лук очистить, измельчить, добавить в свиной фарш. Туда же ввести сырые яйца, размоченный в молоке батон, горчицу, посолить и поперчить. Растительное масло разогреть во фритюрнице или в глубокой сковороде (сотейнике, утятнице). Вареные яйца очистить от скорлупы. Фарш разделить на 8 частей, из каждой сделать лепешку. Яйца обвалять в муке, выложить на мясные лепешки и облепить ими. Обжарить во фритюре.

Приготовить соус: помидоры натереть на крупной терке, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить мелко нарезанный огурец, посолить, поперчить, приправить уксусом и сахаром. Соус вылить в глубокое блюдо и выложить в него яйца, запеченные в фарше.

Яйца с цветной капустой и морковью по-южному

* Яйца – 8 шт. * Цветная капуста – 1 кочан * Морковь – 1 шт. * Зеленый горошек – 100 г * Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Цветную капусту разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Капусту и морковь около 15–20 минут варить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Яйца сварить вкрутую, каждое разрезать пополам. Выложить капусту с морковью на неглубокое блюдо, на них – половинки яиц, посолить и поперчить. Залить майонезом. Обильно посыпать зеленым горошком.

Яичница по-сицилийски

* Яйца – 4 шт. * Баклажаны – 1 шт. * Сыр – 100 г * Растительное масло – 80 мл * Томатный соус – 60 мл * Соль, перец по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, обжарить в масле, уложить в сковороду или керамическую форму для запекания. Посолить, поперчить, полить томатным соусом, посыпать тертым сыром. Залить яйцами, еще раз посыпать сыром и запечь в духовке.

Яичница по-египетски

* Яйца – 4 шт. * Сливочное масло – 50 г * Репчатый лук – 1 шт. * Лук-порей – 2 стебля * Майонез – 50 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Очищенный репчатый лук и лук-порей нарезать кольцами, слега поджарить на сливочном масле (до мягкого состояния), добавить соль и перец, затем все выложить в форму или на смазанную сливочным маслом сковороду.

Яйца взбить с майонезом, полученной массой залить обжаренную луковую смесь и запечь в духовке.

Омлет с начинкой по-тайски

* Яйца – 6 шт. * Свиной фарш – 200 г * Чеснок – 2 зубчика * Помидор – 1 шт. * Растительное масло – 2 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Куркума – 0,5 ч. л. * Листовой зеленый салат * Соль, черный молотый перец и кориандр по вкусу.

Измельченный чеснок, черный перец и кориандр растереть в однородную массу. Нагреть 1 ст. л. масла в сковороде, добавить чеснок с перцем и кориандром и обжаривать 1–2 минуты, пока масса не начнет темнеть. Положить свиной фарш и обжаривать до коричневого цвета.

Добавить натертый на терке помидор и готовить еще 1 минуту, а затем снять с огня и выложить в отдельную посуду. Нагреть в сковороде оставшееся масло. Взбить яйца с майонезом и куркумой, затем вылить половину этой массы в сковороду.

Когда яйца начнут «схватываться», слегка перемешать, выложить в центр омлета половину свиной начинки и завернуть

рулетом. Со второй половиной яичной массы поступить также. Яичницу разложить по тарелкам и подать с зеленым салатом.

Омлет с булочкой и перцем по-французски

* Булочки – 2 шт. * Яйца – 4 шт. * Сыр – 30 г * Красный сладкий перец – 0,5 шт. * Растительное масло – 2 ст. л. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Томатная паста – 1 ст. л. * Зеленый лук – 1 стебель

Очищенный перец и лук почистить, вымыть и обсушить. Перец нарезать кубиками, лук – кольцами, все слегка обжарить в большой сковороде. Яйца взбить вместе с тертым сыром. Добавить в сковороду немного растительного масла и яичную массу. Омлет жарить 7–10 минут. Булочки разрезать вдоль на две части. Верхнюю половинку каждой смазать сливочным маслом, нижнюю – томатной пастой. Приготовленный омлет разрезать на 2 части. Каждую из частей уложить между половинками булочек. Сверху булочки можно украсить зеленью.

Флорентийский омлет

* Яйца – 5 шт. * Помидоры – 3 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Сыр – 100 г * Сливочное масло – 50 г * Оливковое масло – 2 ст. л. * Базилик – 1 пучок * Петрушка – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Чеснок нарезать кружочками, выложить на хорошо разогретую сковороду с оливковым маслом и жарить при постоянном помешивании до золотистого цвета. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, натереть на мелкой терке мякоть и добавить к жарящемуся чесноку, перемешать и тушить 3–4 минуты.

Затем туда же добавить мелко нарубленную петрушку и базилик, посолить и тушить еще 4–5 минут. Яйца с солью и перцем взбить в глубокой миске.

Разогреть сковороду, смазать сливочным маслом и вылить на нее столько яичной смеси, чтобы получился тонкий блинчик.

Накрыть крышкой и выпекать приблизительно 1 минуту. Таким образом использовать всю смесь. Готовые омлетики-блинчики остудить, свернуть трубочками и тонко нарезать поперек.

На дно сервировочного блюда налить соус из зелени и помидоров, сверху выложить нарезанные омлетики, посыпать тертым сыром, украсить зеленью петрушки и листочками базилика. Омлет подавать горячим.

Омлет с шампиньонами по-бельгийски

* Шампиньоны – 4 шт. * Сливочное масло – 20 г * Яйца – 2 шт. * Мука – 1 ч. л. * Газированная вода – 20 мл * Ветчина – 2 ломтика * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Грибы мелко нарезать и обжаривать 6–8 минут с перцем в масле. Желтки отделить от белков. Из муки, газированной воды, желтков и соли замесить жидкое тесто, соединить со взбитыми белками и грибами. Полученную массу вылить на сковороду и прожарить с обеих сторон. Посыпать омлет рубленой ветчиной.

Испанская тортилья (омлет)

* Яйца – 5 шт. * Картофель – 5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 3 больших зубчика * Соль, лимонный сок, оливковое или подсолнечное масло, черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить и нарезать тонкими кусочками. На сковороде подогреть масло и поджарить на нем картофель. Через 4–6 минут добавить измельченный лук и растертый чеснок, продолжить жарку дальше на небольшом огне.

В миске взбить яйца, посолив и поперчив их, до однородной массы. Как только картофель станет мягким, отцедить излишки масла. В миску с яйцами выложить картофель и лук, перемешать содержимое, после чего переложить все это на сковороду и жарить по 4–6 минут с каждой стороны.

Приправить солью и лимонным соком по вкусу. Перед подачей на стол остужать в течение 8–10 минут.

Яичная запеканка с фасолью и салями по-испански

* Яйца – 8 шт. * Колбаса салями – 100 г * Зеленый лук – 1 пучок * Помидоры – 2 шт. * Консервированная крупная фасоль – 300 г * Оливковое масло – 70 мл *

Майонез – 2 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика * Петрушка – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Зеленый лук вымыть, нарубить, помидоры мелко нарезать. Лук пассеровать в оливковом масле около 2–3 минут, затем добавить помидоры, фасоль и тушить под крышкой 8–10 минут.

Колбасу очистить от оболочки и нарезать тонкой соломкой. Чеснок и зелень измельчить, выложить вместе с колбасой на сковороду и продолжать тушить с овощами еще около 2–4 минут на слабом огне. Яйца взбить с майонезом, посолить, поперчить и залить колбасу и овощи. Все перемешать.

Жарить запеканку сначала с одной, а потом с другой стороны до полной готовности. Снять со сковороды, разрезать на порции-четвертинки.

Яйца с картофелем по-баварски (хоппель-поппель)

* Яйца – 7 шт. * Картофель – 7 шт. * Ветчина (копченый окорок) – 200 г * Свиное сало – 50 г * Соль, перец по вкусу.

Картофель нарезать кружочками и поджарить на свином сале вместе с ломтиками ветчины или копченым окороком.

В конце жарки залить яйцами, взбитыми с небольшим количеством соли и перца. Прожарить яйца, слегка приподнимая при этом кружки картофеля. Можно добавить мелко нарезанный лук.

Закуски из мяса и субпродуктов

Филе свиное, фаршированное по-датски

* Свиное филе – 800 г * Яблоки – 2 шт. * Чернослив – 100 г * Сливочное масло – 60 г * Сливки – 200 мл * Бульон – 400 мл * Соль, крахмал, жир по вкусу.

Филе разрезать вдоль, отбить, положить на каждый ломтик размягченный чернослив и нарезанные дольками яблоки. Подготовленное мясо скатать по длине куска в виде рулетиков и крепко перевязать ниткой. Рулетики обжарить в сильно разогретом жире, затем посолить, добавить бульон, полить раствором крахмала в сливках и тушить до готовности. Рулет освободить от ниток, нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см, полить соусом.

Свинина, запеченная по-китайски

* Свинина (филе) – 500 г * Соевый соус – 2 ст. л. * Вино сливовое – 2 ст. л. * Сахар – 3 ст. л. * Помидор – 1 шт. * Соль, кунжутное масло, зелень по вкусу.

Смешать все ингредиенты, кроме свинины и овощей. Залить свинину полученной смесью и оставить на 1 час.

Разогреть духовку до 200° С. Подготовленное мясо поместить на решетку над противнем и запекать в течение 15–20 минут, пока выделяющийся сок не станет прозрачным.

При подаче на стол оформить зеленью и кружками свежего помидора.

Свинина в кисло-сладком соусе по-азиатски

* Молодая свинина – 500 г * Свежий перец чили – 1–2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Консервированные ананасы – 200 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Молотый имбирь – 1 ч. л. * Чеснок – 2 зубчика * Рисовый уксус – 2 ст. л. * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Перец чили разрезать, удалить семена и нарезать на мелкие части. Свинину разделать на небольшие кусочки. На разогретую сковороду влить 2 ст. л. масла, в течение 3–4 минут обжаривать на сковороде измельченные лук, чеснок и чили. Добавить оставшееся растительное масло и отдельно обжарить мясо, посолить, поперчить. К мясу добавить нарезанные кубиками консервированные ананасы, луково-чесночную смесь, молотый имбирь, рисовый уксус и залить все ананасовым сиропом. Все вместе тушить на среднем огне 10 минут, постоянно мешая.

Свинина с коньяком по-молдавски

* Свинина – 750 г * Бекон – 200 г * Кетчуп – 3 ст. л * Майонез – 3 ст. л. * Коньяк – 1 ст. л. * Соль, красный и черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими продольными кусочками, отбить. Бекон нарезать тонкими ломтиками. Кусочки мяса завернуть в бекон, закрепить шпажкой, посолить и поперчить по вкусу, обжарить со всех сторон до румяной корочки на сковороде. Уложить на противень или сковороду и поставить на 25–30 минут в разогретую духовку на медленный огонь. Полить соусом, приготовив его из майонеза, кетчупа, коньяка и красного перца.

Свинина с пивом по-баварски

* Свинина – 1 кг * Пиво (светлое) – 0,5 л * Морковь – 2–3 шт. * Лук-порей – 2 стебля * Консервированная фасоль – 200 г * Растительное масло – 2 ст. л. * Вода – 250 мл * Сливки – 100 мл * Крахмал – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Кусок свинины надрезать в нескольких местах, натереть солью, перцем, уложить в смазанную маслом жаровню, поставить в заранее разогретую духовку и 1,5 часа жарить, поливая пивом и водой. Морковь и лук-порей нарезать соломкой, фасоль откинуть на дуршлаг. Растительное масло разогреть и в течение 10–15 минут тушить в нем овощи, добавить соль и перец по вкусу. Мясо вынуть из духовки, слить сок, образовавшийся во время жаренья, добавить к нему сливки, довести до кипения. Ввести крахмал, посолить, поперчить. Мясо вместе с овощами выложить на блюдо, соус подать отдельно.

Свинина в слоеном тесте по-саксонски

* Свинина – 1 кг * Слоеное тесто – 300 г * Помидоры черри – 10–12 шт. * Яйцо – 1 шт. * Растительное масло – 1 ст. л. * Соль, зелень, черный молотый перец по вкусу.

Слоеное тесто раскатать прямоугольником, на середину выложить мясо. Края теста смазать желтком. Мясо завернуть в тесто, шов тщательно скрепить. Поверхность рулета обмазать желтком. Если кусочки теста останутся, то ими можно украсить поверхность рулета. Мясо в тесте положить на влажный противень и держать 1 час в предварительно нагретой духовке на среднем жару. Растительное масло разогреть на сковороде и на слабом огне подогреть в нем помидоры.

Приправить солью, молотым черным перцем и рубленой зеленью. После того как мясо будет готово, его нужно нарезать порционными кусочками, разложить на блюде вместе с помидорами.

Баранина с зеленью по-французски

* Баранина – 1 кг * Чеснок – 1 зубчик * Красный сладкий перец – 2 шт. * Зеленый сладкий перец – 2 шт. * Помидоры – 4–5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Сухое вино или вермут – 250 мл * Соль, розмарин, тимьян, черный молотый перец по вкусу.

Чеснок измельчить. Мясо натереть чесноком, солью и перцем. Веточки розмарина и тимьяна выложить на мясо, перевязать кусок ниточками, закрепив травы. Сладкий перец очистить и нарезать, помидоры разрезать пополам, репчатый лук измельчить. В глубокой сковороде со всех сторон обжарить мясо. Добавить репчатый лук, сладкий перец, оставшуюся зелень и обжарить все вместе. Влить вино или вермут, положить помидоры, приправить специями. Жарить 1,5–2 часа в духовке, периодически поливая соком. По истечении времени приготовления баранину выложить на блюдо вместе с овощами и подать на стол.

Говядина по-русски

* Картофель – 5 шт. * Мякоть говядины – 500 г * Морковь – 0,5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Корень сельдерея или петрушки – 20 г * Растительное масло – 35 мл * Молотые сухари из ржаного хлеба – 30 г * Сметана – 180 г * Шпик – 50 г * Соль, перец, бульон, зелень по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками, слегка отбить, обжарить в масле на сильном огне и уложить в порционные горшочки, дно которых выложить ломтиками шпика.

Сверху на мясо положить нарезанные ломтиками обжаренный картофель, обжаренные в масле коренья и лук, сухари, перец, соль, залить на две трети бульоном и тушить примерно 40 минут. Минут за двадцать до готовности добавить сметану. Немного дать настояться под крышкой в течение 10 минут. Подать в горшочках, посыпав зеленью.

Говядина с оливками по-итальянски

* Говядина (филе) – 800 г * Оливки без косточек – 400 г * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 80 г * Корень сельдерея – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Зелень петрушки, базилик – по 1 пучку * Сухое белое вино – 0,5 стакана * Томатный соус – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясо положить в кастрюлю со сливочным маслом, мелко нарезанным луком, сельдереем, морковью, петрушкой и базиликом. Посолить, поперчить, обжарить со всех сторон, залить вином.

Когда вино испарится, добавить разбавленный половником бульона томатный соус.

Тушить 1,5 часа под закрытой крышкой, после чего добавить к мясу оливки и тушить еще 1 час, подливая, если необходимо, бульон.

Говядина с розовым соусом по-итальянски

* Говядина (мякоть) – 600 г * Свекла – 1 шт. * Майонез – 80–100 г * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Мясо отварить в подсоленной воде с зеленью, остудить,

нарезать очень тонкими ломтиками. Майонез очень тщательно перемешать со свеклой, предварительно отваренной и измельченной на терке. Мясо выложить на блюдо, залить приготовленным соусом и через 30 минут, когда соус впитается, подать на стол.

Курица с киви и авокадо по-китайски

* Филе куриной грудки – 400 г * Киви – 4 шт. * Авокадо – 1 шт. * Нектарины – 2 шт. * Апельсины – 2 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Апельсиновый сок – 2 ст. л. * Лимонный сок – 3 ст. л. * Соль, сахар, молотый черный и красный перец по вкусу.

Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками. Киви очистить и нарезать ломтиками. У нектаринов вынуть косточки и нарезать. Апельсины очистить и разделить на дольки. Все подготовленные компоненты выложить на плоское блюдо. Мясо нарезать, приправить и обжарить в 1 ст. л. растительного масла. Апельсиновый сок смешать с лимонным, солью, перцем и сахаром. Взбивая, влить 2 ст. л. масла. Салат полить заливкой. Мясо нарезать и выложить к фруктам.

Куриная грудка с дыней по-азиатски

* Филе куриной грудки – 400 г * Кетчуп – 6 ст. л. * Мед – 2 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Растительное масло – 6 ст. л. * Кочанный салат – 1 шт. * Сладкая дыня – 0,5 шт. * Винный уксус – 3 ст. л. * Черный и красный молотый перец по вкусу.

Филе куриной грудки нарезать. Кетчуп, мед, винный уксус и красный перец хорошо перемешать и на 1,5–2 часа в этой смеси замариновать куриное мясо. Разогреть 2 ст. л. масла и обжарить в нем мясо, добавить соль и перец. Кочан салата разобрать на листья и нарезать. Из мякоти дыни вырезать шарики. Оставшееся масло, уксус соединить, добавить соль, молотый черный и красный перец. Салатные листья, дынные шарики, филе куриной грудки выложить на большую тарелку и полить приготовленным маринадом.

Куриные крылышки по-тайски

* Куриные крылышки – 0,5 кг * Ликер (бренди) – 60 мл * Пшеничная мука – 100 г * Лимонный сок – 60 мл * Мед – 2 ст. л. * Апельсин – 1 шт. * Сливочное масло – 8 ст. л. * Соевый соус – 1 ст. л. * Листья салата – 8 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Куриные крылышки промыть и промокнуть бумажным полотенцем.

В отдельной посуде соединить муку, соль и перец, обвалять в полученной смеси куриные крылышки, смазать половиной предварительно растопленного сливочного масла, после чего выложить в форму для запекания и в течение 20 минут держать в предварительно разогретой духовке на среднем жару.

Апельсин очистить, цедру измельчить, а мякоть нарезать тонкими пластинами. Оставшееся масло растопить, добавить соус, лимонный сок, апельсиновую цедру, мед и ликер (бренди). Полученным составом полить крылышки, после чего запекать еще 30 минут. Перед подачей на стол куриные крылышки выложить в широкую плоскую тарелку на листья салата и украсить апельсиновыми дольками.

Рулет из говядины по-пиренейски

* Говядина (плоский кусок) – 1 кг * Яйца – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Бульон – 500 мл * Винный уксус – 250 мл * Рубленая зелень петрушки – 1 ст. л. * Красный молотый перец – 1 ст. л. * Растительное масло – 5 ст. л. * Крахмал – 2 ст. л. * Соль, специи по вкусу.

Приготовить маринад для мяса: чеснок измельчить, смешать с уксусом. Пласт мяса положить в маринад на 20–25 минут. Морковь и яйца отварить, очистить, каждое яйцо разрезать на 8 долек. Мелко нарезать лук. Мясо достать из маринада, на середину куска выложить морковь, яйца, лук. Посыпать петрушкой, солью и паприкой, свернуть рулетом и закрепить, проколов шпажками или перевязав плотной ниткой. Слегка обжарить рулет в растительном масле. Продолжать жарить на среднем огне в духовке в течение 1 часа, подливая бульон. Готовый рулет выложить из сковороды. Оставшийся бульон загустить крахмалом, приправить специями, довести до кипения и подать к нарезанному рулету.

Рулет мясной по-кавказски

* Мясо – 600 г * Сыр – 70 г * Грецкие орехи – 70 г * Чеснок – 4 зубчика * Кинза – 0,5 пучка * Красное сухое вино – 100 мл * Растительное масло – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Мясную вырезку отбить, посолить, поперчить. На середину куска положить начинку: измельченные орехи, чеснок, кинзу, тертый сыр. Свернуть рулетом, закрепить шпажками или зубочистками. Получившийся рулет обжарить в масле со всех сторон до образования румяной корочки. Уложить в форму для запекания, вылив туда образовавшийся при обжаривании рулета мясной сок и половину красного вина. До готовности довести в духовке на среднем жару, поливая оставшимся красным вином. Готовый рулет охладить и нарезать кусочками.

Рулетики из индейки с шампиньонами по-итальянски

* Шницели из индейки (по 150–200 г) – 4 шт. * Шампиньоны – 6–7 шт. * Сливки – 125 мл * Репчатый лук – 2 шт. * Оливковое масло – 3 ст. л. * Растительное масло – 3 ст. л. * Крахмал – 3 ст. л. * Рукола – 50 г * Соль, черный молотый перец и другие специи по вкусу.

Шампиньоны и репчатый лук мелко нарезать, руколу вымыть, очистить. На растительном масле поджарить шампиньоны и лук, добавить соль и перец. Шницели посолить и поперчить, выложить руколу, луково-грибную смесь. Свернуть рулетами и закрепить шпажками. Оливковое масло разогреть и обжарить в нем рулеты. Сливки перемешать с оставшимся на сковороде соком, довести до кипения, добавить крахмал. Получившийся соус приправить специями. Рулеты выложить в большую плоскую тарелку, полить соусом. Можно украсить веточками руколы.

Индейка с абрикосами по-флоридски

* Грудка индейки – 400–500 г * Острый красный перец – 1 шт. * Лимон – 1 шт. * Консервированные абрикосы – 200 г * Рапсовое масло – 8 ст. л. * Кочанный салат – 1 шт. * Зеленый лук – 2–3 стебля * Яблочный уксус – 8 ст. л. * Мед – 1 ст. л. * Соль, черный молотый

перец по вкусу.

Грудку индейки нарезать небольшими кусочками. В глубокой сковороде разогреть 2 ст. л. рапсового масла и обжарить в нем мясо индейки до золотистой корочки, влить лимонный сок, посолить, поперчить. Нарезать небольшими дольками консервированные абрикосы, из перца удалить семена и нарезать тонкими кольцами. Абрикосы и перец добавить к мясу. Приготовить соус: уксус взбить с медом и 6 ст. л. рапсового масла, добавить соль, перец. Листьями салата выстелить на неглубокое широкое блюдо или тарелку, на него выложить мясо индейки с абрикосами и перцем. Полить соусом и украсить зеленым луком.

Индейка с шампиньонами по-калифорнийски

* Индейка (филе) – 1 кг * Шампиньоны – 8–10 шт. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Красный сладкий перец – 1 шт. * Желтый сладкий перец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Белое вино – 250 мл * Куриный бульон – 250 мл * Соль, черный и красный молотый перец по вкусу.

Мясо натереть солью и перцем, обжарить в разогретом в сковороде масле и обжарить в нем филе. Сладкий перец почистить и нарезать полосками, грибы разрезать пополам, лук нарезать полукольцами. Все это соединить с мясом и обжарить вместе. Влить вино и 50–60 минут томить в духовке под крышкой, периодически поливая куриным бульоном. Остудить. На стол подать вместе с овощами.

Картофель в беконе по-средиземноморски

* Молодой картофель – 10 шт. среднего размера * Бекон – 300 г * Сливки – 500 мл * Красное вино – 4 ст. л. * Растительное масло – 4 ст. л. * Лимон – 0,5 шт. * Зелень петрушки или укропа – 1 пучок * Листья салата – 8 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель сварить в мундире, остудить. Тонко нарезать бекон длинными ломтиками. Не снимая кожуры, каждый клубень завернуть в ломтик бекона, закрепить шпажкой и обжарить в масле со всех сторон. В оставшийся на сковороде жир влить

сливки, вино, добавить соль, черный перец, 2 ст. л. лимонного сока. Зелень нарубить, часть высыпать в соус. Картофель подавать как закуску на листьях салата, полив соусом и украсив оставшейся зеленью.

Баклажаны с мясным фаршем по-испански

* Мясной фарш – 200 г * Баклажаны – 4 шт. * Яйцо – 1 шт. * Помидоры – 4 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Репчатый лук – 1 шт. * Оливковое масло – 6 ст. л. * Молоко – 125 мл * Панировочные сухари – 2 ст. л. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Баклажаны разрезать вдоль пополам, положить половинки срезом на сковороду и жарить на среднем огне 10–12 минут. Остудить, вырезать часть размякшей мякоти и уложить половинки в смазанную маслом форму. Лук и помидоры нарезать кубиками. Лук жарить в половине оливкового масла 3–4 минуты, после чего добавить фарш, обжарить все вместе и влить молоко. Тушить 15 минут на слабом огне. Добавить мякоть баклажанов и тушить еще 5 минут. Приготовленную массу слегка остудить, вбить яйцо, перемешать с измельченной петрушкой и заполнить ею баклажаны. Посыпать их сухарями, разложить на них кусочки сливочного масла, запекать 40 минут при температуре 180° С.

Чеснок нарубить и обжарить в оставшемся оливковом масле, затем положить помидоры и специи. Добавить к баклажанам за 10 минут до готовности.

Фасоль с сосисками по-бюргерски

* Сосиски – 400 г * Консервированная красная фасоль в собственном соку – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Грецкие орехи (очищенные) – 0,5 стакана * Чеснок – 3 зубчика * Растительное масло – 50 мл * Томатный соус – 2 ст. л. * Сметана – 3 ст. л.

Фасоль откинуть на дуршлаг, слить жидкость. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле. Отдельно обжарить сосиски, нарезанные кружочками. Все перемешать, добавить мелко нарезанный (раздавленный) чеснок и измельченные орехи, заправить соусом.

Печеные мясные фрикадельки по-шведски

* Говяжий фарш – 250 г * Свиной фарш – 250 г * Яйцо – 1 шт. * Сметана (20%-ная) – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 4 ст. л. * Панировочные сухари – 0,5 стакана * Зелень петрушки * Растительное масло – 50 мл * Соль, перец по вкусу.

Для соуса

* Мясной бульон – 0,5 л * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Белое сухое вино – 1 стакан * Горчица – 2 ч. л. * Томатная паста – 3 ст. л. * Соль, замороженная брусника по вкусу.

Сметану с панировочными сухарями перемешать и оставить на 5 минут. В растительном масле обжарить измельченный лук. Говяжий фарш смешать со свиным, добавить сухари со сметаной, яйцо, приправы и жареный лук, посолить, тщательно перемешать и поставить в холодное место на несколько часов. Затем из приготовленного фарша сформировать среднего размера фрикадельки, выложить их на смазанный сливочным маслом противень и запекать в духовке при температуре 100° С около 5–10 минут. Приготовить соус: на масле обжарить измельченный лук, добавить белое сухое вино и довести до кипения. Затем влить бульон и варить соус в открытой кастрюле 10–15 минут, постоянно помешивая. В последнюю очередь добавить горчицу и томатную пасту, посолить. Залить соусом фрикадельки, украсить брусникой.

Печень по-берлински

* Говяжья печень – 600–700 г * Мука – 4 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Яблоки – 2 шт. * Репчатый лук – 5 шт. * Сливочное масло – 2 ст. л. * Соль, зелень, черный молотый перец по вкусу.

Кусок печени разрезать на 4 ломтика, слегка поперчить, обвалять в муке, в течение 3–5 минут обжаривать ломтики печени на растительном масле. Выложить, посолить. Яблоки вымыть, удалить семечки, нарезать мякоть ломтиками и немного обжарить в половине сливочного масла, периодически переворачивая. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Обжарить до золотистого цвета в оставшимся сливочном масле. На куски обжаренной печени уложить дольки яблок и кольца

лука. Украсить измельченной зеленью.

Печень по-хорватски

* Печень – 500 г * Яйца – 4 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Овечий сыр – 200 г * Растительное масло – 1 ст. л. * Смесь пряных трав – 1 ст. л. * Соль, зелень, черный молотый перец по вкусу.

Печень отварить, нарезать толстой соломкой. Лук мелко нарубить, обжарить в масле, затем добавить печень и обжаривать вместе в течение 5–8 минут. Посолить, поперчить, заправить пряными травами. Добавить измельченный овечий сыр, залить взбитыми яйцами и жарить на слабом огне, не перемешивая, а слегка встряхивая сковороду. Посыпать зеленью.

Подать печень рекомендуется с салатом из перца и рубленого сельдерея, заправив его сметаной.

Печень по-гомельски

* Говяжья печень – 300 г * Соленое сало – 80 г * Репчатый лук – 3 шт. * Растительное масло – 50 мл * Морковь, корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Печень разделать на ломти толщиной 1,5 см, 2 луковицы мелко нарезать и спассеровать. На каждый ломоть печени положить кусочек соленого сала толщиной 0,5 см, а на него слой спассерованного репчатого лука, посыпать солью и перцем. Свернуть печень рулетом, перевязать ниткой и 1–2 минуты обжаривать в горячее растительное масло до образования румяной корочки. Вынуть и потушить печень в небольшом количестве бульона с добавлением лука и кореньев. Блюдо следует подавать холодным, нарезав тонкими кольцами.

Паштет из печени и языка по-русски

* Говяжья печень – 250 г * Говяжий язык – 40 г * Свинина – 50 г * Репчатый лук – 1 шт. * Шпик – 280 г * Мясной бульон – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Печень, нарезанную мелкими кубиками, и измельченный лук

обжарить вместе с половиной шпика и пропустить через мясорубку с частой решеткой. Свинину отварить и пропустить через мясорубку, добавить 3 ст. л. бульона (можно заменить водой), смешать с печенью и луком. Приготовленную массу посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный язык. Массу выложить на ломтики отбитого шпика, свернуть колбаской, завернуть в марлю и тушить в оставшемся бульоне в течение 1,5–2 часов. Паштет охладить и разрезать на порции.

Печень по-еврейски (фуа-гра)

* Гусиная или утиная печень – 300 г * Тертый лесной орех – 3–4 ст. л. * Морская соль, зелень, оливковое масло, сливочное масло, черный молотый перец по вкусу.

На гарнир

* Сливы, абрикосы, апельсины, сливочное масло, сахар по вкусу.

Охлажденную гусиную или утиную печень нарезать ломтиками, посыпать морской солью и свежемолотым черным перцем, выложить на горячую сковороду, добавить оливковое масло.

На кусочки печени сверху положить немного сливочного масла и обжарить при температуре 160–170° С, периодически обильно поливая выделяющимся соком. Посыпать жареные кусочки печени молотым лесным орехом, предварительно разогретым в духовке. Показателем готовности печени служит то, что при нажатии пальцем она ощущается мягкой.

Для гарнира нарезать сливы, абрикосы, апельсины, быстро обжарить в сливочном масле, затем обвалять в сахаре, переложить на тарелку, в центр выложить кусочки печени. Украсить зеленью, добавив в нее остатки лесных орехов и соль.

Русский паштет из телячьей печени с грибами

* Телячья печень – 500–600 г * Сливочное масло – 125 г * Яйца – 2 шт. * Сметана – 100 г * Бульон – 4 стакана * Подсушенный белый хлеб – 2 ломтика * Отваренные или маринованные грибы – 100 г * Соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Печень очистить, промыть и потушить в бульоне. Тушеную

печень пропустить через мясорубку вместе с хлебом. Масло растереть добела с желтками вареных яиц и смешать с печенью. Получившуюся массу посолить, поперчить, добавить мускатный орех, мелко нарубленные грибы, белки вареных яиц и сметану. Уложить массу в форму и поставить в холодильник для застывания.

Мясной мусс по-французски

* Телятина или нежирная свинина – 700 г * Яичные белки – 3 шт. * Нежирные сливки – 70 мл * Сухое белое вино – 0,25 стакана * Жир для смазывания формы * Соль, перец, базилик по вкусу.

Дважды пропустить мясо через мясорубку, смешать со специями, мелко нарезанным базиликом, яичными белками и взбить миксером.

Продолжая взбивать, добавить сливки и вино, затем выложить смесь в смазанную жиром прямоугольную форму для выпечки. Форму поставить в глубокий противень, заполненный водой на 2,5 см. Поместить противень с формой в духовку, разогретую до 180° С. Выпекать около 40 минут. Готовый мусс вынуть из духовки и дать ему настояться 10 минут.

Мясной фарш-рулет с шампиньонами по-саксонски

* Говяжий фарш – 1 кг * Яйца – 3 шт. * Шампиньоны – 450 г * Репчатый лук – 4 шт. * Сливочное масло – 100 г * Панировочные сухари – 6 ст. л. * Соль, майонез, зелень, черный молотый перец по вкусу.

Смешать фарш, яйца, посолить, поперчить. Противень смазать маслом, присыпать панировочными сухарями (3 ст. л.), равномерно распределить по листу получившуюся мясную массу слоем не толще 8–9 мм и запечь. Для начинки лук нарезать мелко, шампиньоны – крупнее. Все вместе обжарить. Добавить оставшиеся сухари. Готовую начинку выложить на запеченный фарш, свернуть рулетом, обмазать сверху майонезом и запечь в духовке до румяного состояния. Перед подачей на стол рулет следует остудить и украсить мелкорубленой зеленью.

Ветчина с хреном по-краковски

* Ветчина – 200 г * Хрен (корень) – 1 шт. * Сахар – 2 ч. л. * Уксус (3%-ный) – 2 ч. л. * Сметана (30%-ная) – 3 ст. л. * Зелень петрушки и укропа для украшения * Соль, зеленый листовой салат по вкусу.

Корень хрена натереть, добавить сметану, соль, сахар и уксус. Кусочки ветчины смазать приготовленной смесью, свернуть рулетиками и выложить на плоскую широкую тарелку, украсив листьями салата и зеленью.

Жюльен с грибами и курицей по-французски

* Шампиньоны – 300 г * Куриная грудка – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Соль, сливочное масло по вкусу.

Для соуса

* Сыр – 100 г * Молоко – 0,5 стакана * Сметана – 2 ст. л. * Майонез – 1 ст. л. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Мука – 1 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Куриную грудку отварить, измельчить. Лук, грибы мелко нарезать, обжарить, затем добавить мясо. Затем приготовить соус для жюльена. На горячей сковороде прокалить муку до золотистого цвета. Не выключая огня, добавить в нее сливочное масло, растопить, развести молоком. Влить сметану и майонез. Сыр натереть и добавить в закипевший соус. Смесь из мяса, лука и грибов разложить в специальные формы для жюльена – кокотницы, предварительно промазанные маслом, посолить, поперчить. Залить соусом и поставить в горячую духовку, где запекать 15–20 минут.

Жюльен с грибами и ветчиной по-европейски

* Шампиньоны – 10 шт. * Ветчина – 200 г * Сыр – 100 г * Лук репчатый – 1 шт. * Сметана – 8 ст. л. * Сливочное масло – 3 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке, ветчину измельчить. Грибы варить в течение 15–20 минут и мелко нарезать. Репчатый лук так же нарезать, выложить в дуршлаг или сито и обдать кипятком. В промазанную маслом форму для жюльена (или неглубокую чугунную сковороду маленького диаметра) положить подготовленные ветчину, грибы, лук, посолить и поперчить. Если

используются специальные формы для жюльена – кокотницы, то, наполнив их, сверху в каждую выложить по 1 ст. л. сметаны и посыпать тертым сыром. Если решено воспользоваться небольшой сковородкой, то сверху на смесь необходимо выложить весь объем сметаны. Поставить в духовку на средний огонь и запекать до образования золотистой корочки.

Форшмак

* Вареная говядина – 250 г * Норвежская сельдь – 0,5 шт. * Картофель – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Мука – 2 ст. л. * Сливочное масло – 50 г * Сметана – 3 ст. л. * Тертый сыр – 1 ст. л. * Соль, растительное масло и черный молотый перец, зелень петрушки по вкусу.

Сельдь очистить от кожицы, вынуть кости, вымочить в воде (или молоке). Вареную говядину (или телятину) пропустить через мясорубку вместе с филе сельди 2 раза. Отделить яичные желтки от белков, белки взбить. Репчатый лук мелко нарубить и поджарить на растительном масле. Картофель отварить, очистить и натереть на мелкой терке. В глубокой кастрюле смешать мясо с сельдью, картофель, жареный лук, добавить муку и размягченное сливочное масло. Заправить сметаной, тщательно размешать и еще раз пропустить через мясорубку. Добавить в фарш яичные желтки, соль и перец. Аккуратно ввести взбитый белок, осторожно перемешать. Глубокую сковороду смазать маслом, уложить в нее фарш, посыпать тертым сыром, слегка сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку. Выпекать 30–40 минут. Готовый форшмак выложить на блюдо, полить сметаной и украсить зеленью петрушки.

Потроха по-неаполитански

* Потроха – 750 г * Овощи (морковь, лук-порей, сельдерей, картофель) – 500 г * Томатная паста – 1 ст. л. * Растительное масло – 1 ст. л. * Тертый сыр – 2–3 ст. л. * Соль, зелень петрушки, перец по вкусу.

Потроха тщательно очистить, промыть в нескольких водах и варить до готовности в слегка подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать тонкими полосками. Овощи нарезать соломкой и отварить в бульоне из-под потрохов.

Заправить томатной пастой, посолить и сильно поперчить, добавить масло. Смешать овощи и потроха. Посыпать зеленью петрушки и тертым сыром.

Кольраби, фаршированная курицей по-парижски

* Кольраби – 4 шт. * Бульон – 500 мл * Филе куриной грудки – 200 г * Сливочное масло – 1 ст. л. * Мука – 1 ст. л. * Белое сухое вино – 3 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Шампиньоны – 4 шт. * Яйца – 2 шт. * Сливки – 3 ст. л. * Соль, зеленый лук и черный молотый перец по вкусу.

Кольраби очистить и с каждой головки срезать «крышечку». Извлечь сердцевину. Варить головки капусты 25–30 минут. Мясо варить 20 минут в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. В масле обжарить муку, влить 350 мл бульона и уваривать 5 минут. Добавить вино, сок, соль и перец. Шампиньоны вместе с мясом положить в соус. Добавить взбитые со сливками желтки. Начинить головки кольраби смесью и накрыть «крышечками». Оставшуюся массу начинки-соуса выложить в блюдо и положить в нее фаршированные кольраби. Украсить измельченным зеленым луком.

Заливное из говядины по-южнорусски

* Говядина (филе) – 500 г * Ветчина – 200 г * Репчатый лук – 2 шт. * Желатин – 30 г * Чеснок – 3 зубчика * Зерна граната – 20–30 шт. * Зелень петрушки – 1 пучок * Хрен или горчица – 2 ст. л. * Соль, лавровый лист, черный перец горошком по вкусу.

Мясо промыть, положить в большую кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Жидкость с накипью слить, еще раз залить в кастрюлю холодную воду, довести до кипения. В кипящую воду положить очищенную луковицу, лавровый лист, убавить огонь и варить на медленном огне не менее 5 часов. К концу варки добавить соль и перец. Готовый бульон процедить и охладить, луковицу и лавровый лист вынуть. Частью бульона (1 стакан) залить желатин и оставить на полчаса для набухания. Добавить оставшуюся жидкость, смесь поставить на медленный огонь и нагревать при постоянном помешивании, не доводя до кипения. Бульон снять с огня и остудить.

Чеснок очистить, измельчить и добавить в бульон. Отваренное мясо нарезать ломтиками, выложить в подготовленную посуду.

Ветчину нарезать соломкой и добавить к мясу. Зерна граната и листочки зелени выложить на мясо и ветчину, залить бульоном. Охлаждать до застывания. Подавать с хреном или горчицей.

Заливное из курицы и ветчины по-польски

* Курица – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Ветчина – 300 г * Яйцо – 1 шт. * Желатин – 2 ст. л. * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, лавровый лист, черный молотый перец по вкусу.

Курицу вымыть, нарезать крупными кусками, положить в емкость, залить водой и поставить на огонь. Периодически снимать пену. Когда вода закипит, добавить соль, перец, лавровый лист. Варить на медленном огне до готовности. Готовую курицу вынуть, остудить. Мясо отделить от костей, нарубить и выложить в охлажденные формочки. Ветчину нарезать соломкой и разложить между кусочками курицы. Яйцо отварить, очистить, нарезать ломтиками.

Морковь отварить, нарезать кружочками. Зеленый горошек, веточки петрушки, кружочки моркови и ломтики яйца выложить сверху на мясо. Желатин замочить в 0,5 стакана холодной воды и оставить на 40 минут для набухания, после чего залить предварительно охлажденным и процеженным бульоном. Жидкость довести до кипения на слабом огне. Готовым бульоном залить курицу и ветчину. Формочки поставить в прохладное место для застывания желе.

Домашний зельц по-немецки

* Свиной пузырь, язык, почки, сало – 500 г * Свиная голова – 0,5 шт. * Черный молотый перец – 10–15 г * Чеснок – 1 зубчик * Репчатый лук – 1 шт. * Соль, мускатный орех по вкусу.

Голову, уши, язык, почки и сало очистить, вымыть и сварить. Отделить мясо от костей и нарезать его тонкими полосками, смешать с нарезанными кубиками почками, ушами, шкуркой.

Влить немного концентрированного бульона, в котором варились все субпродукты, посолить, положить растертый чеснок,

перец и мускатный орех. Тщательно вымытую и натертую сырой луковицей оболочку пузыря наполнить приготовленной начинкой, зашить и варить в бульоне, в котором варились субпродукты, 35–40 минут на медленном огне. Готовый зельц положить под груз и дать остыть. Подавать в холодном виде.

Закуски из рыбы и морепродуктов

Огурцы, фаршированные семгой по-датски

* Огурцы – 2 шт. * Семга – 80 г * Маринованная сельдь – 40 г * Яйцо – 1 шт. * Сливочное масло – 20 г * Сливки – 40 мл * Хрен – 8 г * Уксус – 8 г * Специи по вкусу.

Измельченную семгу протереть сквозь редкое сито, добавить сливочное масло и сливки, приготовленное пюре заправить специями по вкусу. Маринованную сельдь и сваренное вкрутую яйцо мелко нарезать, перемешать с пюре из семги и влить уксус. Свежие огурцы очистить и вырезать из них серединки с семенами, начинить приготовленным пюре. Перед подачей посыпать тертым хреном.

Огурцы, фаршированные тунцом по-французски

* Огурцы – 1–2 шт. крупного размера * Консервированный тунец – 200 г * Сливочное масло – 125 г * Майонез – 100–150 г * Томатное пюре – 1 ч. л. * Соль, зелень петрушки, лимон по вкусу.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 1 см. Металлической выемкой вырезать середину с семенами, опустить в кипящую подсоленную воду до мягкости, вынуть, остудить. Сливочное масло тщательно растереть с консервированным тунцом до однородной массы.

Кружочки огурца выложить на плоское блюдо и заполнить их серединки приготовленной массой. Полить майонезом, перемешанным с томатное пюре, посыпать рубленой зеленью петрушки, сверху украсить дольками лимона.

Паштет из сельди по-русски

* Филе сельди – 200 г * Морковь – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 3 ст. л.

Морковь и лук спассеровать на сливочном масле (1 ст. л.) и

вместе с нарезанной сельдью пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу взбить в миксере, добавить остальное сливочное масло и еще раз взбить.

Паштет из сельди по-каспийски

* Филе соленой сельди – 2 шт. * Морковь – 3 шт. * Плавленый сыр – 100 г * Сливочное масло – 150 г * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л. * Черный молотый перец по вкусу.

Морковь отварить. Филе сельди, вареную морковь, плавленый сыр и масло измельчить в блендере, приправить перцем, выложить в салатник и посыпать измельченной зеленью.

Паштет из сельди по-украински

* Филе сельди – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Сметана (30%-ная) – 1 стакан

Сельдь нарезать кусочками, пропустить через мясорубку вместе с очищенным и нарезанным репчатым луком, добавить густую сметану и перемешать. Подается как к блинам, так и в качестве закуски на поджаренных тостах.

Паштет из копченого лосося по-дальневосточному

* Копченый лосось – 300 г * Сливочное масло – 50 г * Оливковое масло – 1 ст. л. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Жирные сливки – 75 мл * Мускатный орех, перец по вкусу.

Рыбу разделать, снять кожу и удалить кости. Нарубить и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.

Взбить вместе сливочное и оливковое масло и влить, постоянно помешивая, в рыбный фарш. Мешать до тех пор, пока смесь не загустеет. Добавить лимонный сок, сливки, тертый мускатный орех и перец.

Переложить паштет на тарелку и охладить в холодильнике. Этот паштет хорошо сочетается с тостами и яйцами.

Рыбные лепешки по-поморски

* Треска – 800 г * Свиное сало – 70 г * Чеснок – 4–5 зубчиков * Яйца – 1–2 шт. * Панировочные сухари – 0,5 стакана * Соль, растительное масло, перец по вкусу.

С рыбы снять кожу и удалить кости. Филе пропустить через мясорубку вместе с салом и чесноком. Посолить, поперчить, хорошо перемешать и взбить.

Сформировать из фарша лепешки, обвалять в сухарях, обмазать взбитыми яйцами и еще раз обвалять в сухарях. Обжарить со всех сторон на сковороде в масле, затем довести до готовности в духовке. Подавать как горячими, так и холодными.

Норвежская закуска из семги

* Норвежская семга – 400–500 г * Бекон – 14 ломтиков * Сок лимона – 1 ст. л. * Базилик – 1 пучок * Морская соль, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса

* Сметана – 200 г * Красная икра – 1 ч. л. * Мякоть лимона – 1 ч. л. * Рубленая мята (или мелисса) – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Семгу разрезать на 14 ломтиков, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. На ломтики семги уложить листики базилика, свернуть рулетиками и завернуть каждый в ломтик бекона. На покрытый фольгой противень выложить рулетики и запекать в разогретой до 180° С духовке не более 5 минут.

Сметану смешать с икрой, мякотью лимона и мятой, посолить.

Рулетики подавать горячими, с соусом. Можно гарнировать свежим овощным салатом.

Семга по-африкански

* Филе семги – 400 г * Яйца – 2 шт. * Мука – 6–7 ст. л. * Кунжутное семя – 6–7 ст. л. * Лимон – 1 шт. * Соль, зелень, перец по вкусу.

Взбить яйца, добавить в них соль, перец. В одну тарелку насыпать муку, в другую – кунжутное семя. Кусок семги сначала обмакнуть в яичную смесь, затем в муку, потом опять в яичную смесь, в конце – в кунжутное семя.

Запекать рыбу следует на гриле в духовке или на открытом гриле. Готовые куски семги сбрызнуть лимонным соком, украсить рубленой зеленью.

Палтус под цитрусовым соусом по-китайски

* Филе палтуса – 4 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Зелень петрушки – 1 пучок * Апельсиновый сок – 250 мл * Сок лимона – 3 ст. л. * Панировочные сухари – 6 ст. л. * Жир для смазывания формы * Сливочное масло – 50 г * Сметана – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Чеснок и пучок петрушки измельчить, смешать с солью и перцем. Намазать этой смесью рыбу, затем обсыпать ее панировочными сухарями. Форму для запекания смазать жиром, уложить в нее рыбу и влить апельсиновый сок, который надо смешать с лимонным. Сверху положить разрезанное на кусочки сливочное масло, поставить в духовку. Выложить приготовленную рыбу, в выделившемся при запекании соке размешать сметану и подержать 10–15 минут на медленном огне. Получившимся соусом полить приготовленного палтуса. Перед подачей на стол рыбу можно украсить зеленью.

Скумбрия с шампиньонами по-словацки

* Скумбрия – 2 шт. * Шампиньоны – 5 шт. * Тертый сыр – 1–2 ст. л. * Сливочное масло – 1–2 ст. л. * Белое вино – 50–60 мл * Мука – 1 ч. л. * Сливки (10%-ные) – 1–2 ст. л. * Желток – 1 шт. * Соль лимона, перец по вкусу.

Скумбрию обезглавить и очистить от внутренностей, посолить, сбрызнуть лимонным соком, разрезать на порционные кусочки и запекать в фольге в духовом шкафу в течение 15–20 минут при температуре 180–200° С. Затем аккуратно развернуть фольгу, выложить кусочки рыбы в подогретую керамическую посуду и поставить в теплое место.

Образовавшийся при запекании сок аккуратно слить на сковороду, добавить муку, немного воды и приготовить подливку, добавив в нее соль, вино, перец, сок лимона, желток и все хорошо перемешать. Рыбу залить приготовленным соусом и подать с тушеными в масле шампиньонами, посыпав тертым сыром.

Сельдь, маринованная по-скандинавски

Свежемороженая сельдь – 1 кг

Для маринада

* Растительное масло – 100 мл * Уксус столовый (8%-ный) – 100 мл * Майонез – 3 ст. л. * Томатная паста – 3 ст. л. * Соль – 1 ст. л. * Сахар – 1 ч. л.

У не до конца размороженной рыбы удалить внутренности, отделить от позвонка две филейные части, снять с них кожицу (с полностью размороженной рыбы это сделать намного сложнее) и нарезать кусочками.

Выложить в стеклянную или керамическую посуду и приготовить маринад (готовить его необходимо также в стеклянной или керамической посуде): растительное масло и уксус перемешать, затем ввести туда майонез и томатную пасту, добавить соль и сахар. Готовым маринадом залить приготовленную рыбу и выдерживать при комнатной температуре 12 часов. Затем ее необходимо убрать в холодильник.

Сельдь по-немецки

* Сельдь – 300–350 г * Сметана – 150 г * Репчатый лук – 1,5 шт. * Яблоки – 3–4 шт. * Сахар – 1 ст. л. * Соленый огурец – 1 шт. * Красный молотый перец по вкусу.

Сельдь очистить от костей и кожицы, нарезать, положить в селедочницу, сверху положить нарубленный репчатый лук и нашинкованное яблоко. Залить сметаной, смешанной с сахаром, посыпать паприкой. Украсить кусочками соленого огурца.

Сельдь в горчичном соусе по-столичному

* Соленая сельдь (филе) – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Рубленый зеленый лук – 3 ст. л.

Для заправки

* Растительное масло – 2 ст. л. * Горчица – 1 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Сахар – 0,5 ч. л. * Черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать

горячей водой, охладить.

Зеленый лук смешать с остывшим репчатым луком. Филе семги разрезать вдоль на две части, распределить на них ровным слоем луковую смесь, свернуть рулетиками, плотно уложить в керамическую посуду, залить горчичным соусом, приготовленным из тщательно перемешанных растительного масла, горчицы и уксуса с добавлением сахара.

Поперчить, еще раз все хорошо взбить. Залить полученной заправкой филе сельди и выдерживать перед подачей на стол не менее 10–12 часов в прохладном месте.

Рыба в маринаде по-нигерийски

* Филе морской рыбы – 250 г * Мука – 25 г * Уксус (9%-ный) – 100 г * Вода – 100 мл * Репчатый лук – 1 шт. * Черный перец горошком – 2 г * Лавровый лист – 2 шт. * Карри – 2 г * Растительное масло – 30 мл * Соль по вкусу.

Филе морской рыбы нарезать кусками в 2 см толщиной, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Уксус (50 мл) развести водой, положить перец, лавровый лист, нарезанный кольцами лук и варить, пока лук не станет мягким.

Карри развести уксусом, влить в кипящий маринад и кипятить еще 2 минуты. Залитую маринадом рыбу держать сутки в холодильнике.

Рыбное филе по-бразильски

* Филе морской рыбы – 200 г * Винный уксус – 50 мл * Растительное масло – 40 мл * Томатная паста – 1 ст. л. * Сахар – 2 ч. л. * Сливочное масло – 10 г * Репчатый лук – 1 шт. * Соль, черный и красный молотый перец, лавровый лист, миндаль по вкусу.

Рыбу нарезать ломтиками и слегка отварить в подсоленной воде.

Уксус, растительное масло, соль, перец, лавровый лист, томат-пасту, сахар соединить, прокипятить и охладить.

В приготовленный маринад положить ломтики рыбы и посыпать нарезанным кольцами луком. Через 12 часов рыба готова к употреблению. Подать на стол, украсив кольцами лука и слегка обжаренным на сливочном масле миндалем.

Камбала по-баварски

* Камбала – 1 кг * Репчатый лук – 1 шт. * Соль, лавровый лист по вкусу.

Для соуса

* Пиво – 2 стакана * Лимон – 0,5 шт. * Растительное масло – 1 ст. л. * Мука – 1 ст. л. * Соль, сахар по вкусу.

Камбалу нарезать порционными кусками и отварить в подсоленной воде, добавив очищенную целую луковицу и лавровый лист. Пока рыба варится, приготовить соус: в разогретом растительном масле обжарить муку, добавить немного рыбного бульона из-под камбалы, пиво. Проварить, довести до кипения, заправить соком лимона (или уксусом), солью, сахаром. Подавать отварную камбалу, полив ее полученным соусом.

Камбала, запеченная по-итальянски

* Камбала – 450 г * Сливочное масло – 90 г * Панировочные сухари – 3 ст. л. * Яичный желток – 1 шт. * Белое сухое вино – 0,5 стакана * Соль, зелень петрушки, жир по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, удалить хребтовую кость, выложить пластом на сковороду, смазанную жиром. На открытую часть положить тщательно перемешанную смесь из распущенного сливочного масла, панировочных сухарей, желтка, зелени петрушки и соли. Посыпать панировочными сухарями, вокруг полить вином и поставить в горячую духовку на 45 минут.

Запеканка из трески по-латышски

* Треска горячего копчения (филе) – 400 г * Пшеничный хлеб – 100 г * Молоко – 75 мл * Яйца – 2,5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 80 г * Сухари – 25 г * Тертый сыр – 30 г * Майонез – 200 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке белым хлебом и спассерованным луком, добавить сырые яйца, соль, перец. Массу вымешать, выложить

слоем на смазанный маслом противень, посыпать сыром или сухарями и запечь. При подаче нарезать порционными кусками и полить майонезом.

Рыбная запеканка по-чешски

* Рыба – 400 г * Мука – 40 г * Яйцо – 1 шт. * Молоко – 100 мл * Растительное масло – 40 мл * Уксус (6%-ный) – 20 мл * Соль по вкусу.

Рыбу нарезать порционными кусками, сбрызнуть уксусом, посолить и положить в хорошо смазанную маслом глубокую сковороду или сотейник. Приготовить жидкое тесто из молока, яйца и муки и залить им рыбу. Запеканку поставить в горячую духовку на 30–40 минут.

Рыбно-мясная запеканка по-тюрингски

* Картофель – 700 г * Репчатый лук – 2 шт. * Окорок – 150 г * Ветчина – 300 г * Слабосоленая сельдь – 1 шт. * Сливочное масло – 60 г * Яйцо – 1 шт. * Крахмал – 1 ч. л. * Сметана (майонез) – 300 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, очистить и нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать крупными кубиками. Так же крупно нарезать окорок и все вместе обжарить в сливочном масле. Сельдь выпотрошить, очистить от костей, нарезать крупными кусками.

Ветчину нарезать крупной соломкой. Форму для запекания смазать маслом и уложить в нее продукты следующим образом: картофель, ветчина, кусочки сельди, лука и окорока. В небольшом количестве воды развести крахмал, перемешать его с яйцом и сметаной, добавить соль и перец. Этой смесью полить блюдо, добавить тонкие кусочки масла. Запекать 30–40 минут в духовке на среднем жару.

Фаршированные кальмары по-хорватски

* Кальмары – 1 кг * Копченый окорок – 1 кг * Овечий сыр – 100 г * Помидоры – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 5 зубчиков * Рис – 1 стакан * Растительное масло – 1 стакан * Белое сухое вино – 1 ст. л. * Мука – 3

ст. л. * Соль, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец по вкусу.

От предварительно очищенных и промытых кальмаров отделить щупальца и мелко нарубить. Измельчить лук, обжарить в небольшом количестве масла, затем добавить щупальца и еще раз обжарить. Положить недоваренный рис и тушить до его мягкости. Смесь снять с огня, добавить мелко нарубленный окорок, веточку измельченной петрушки и 3 зубчика чеснока, тертый сыр и все тщательно перемешать. Наполнить приготовленным фаршем тушки кальмаров, скрепить зубочистками. Кальмаров обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон. Затем кальмаров вынуть, в масло положить оставшуюся измельченную петрушку и чеснок, соль, перец, добавить нарезанные помидоры, обжарить, влить вино, снова положить кальмаров, накрыть крышкой и тушить все вместе в течение 20 минут до загустения соуса.

Жюльен с кальмарами по-скандинавски

* Кальмары – 300 г * Сыр – 100 г * Сливочное масло – 4 ст. л. * Пшеничная мука – 1 ст. л. * Сливки или молоко – 1 стакан * Специи по вкусу.

Кальмаров залить горячей водой и отваривать в течение 15–20 минут, выдержать в воде до остывания. Подготовленные тушки разрезать на мелкие кусочки. Растопить сливочное масло и жарить кальмаров, постоянно помешивая, в течение 20 минут на медленном огне. Прокалить на сухой сковороде муку до золотистого цвета, залить сливками или молоком, добавить тертый сыр и специи и размешать до однородного состояния. Получившимся соусом залить кальмаров, разложить в кокотницы и запечь в духовке.

Жюльен с креветками и грибами по-средиземноморски

* Креветки – 24 шт. * Яйца – 12 шт. * Шампиньоны – 100 г * Сметана – 2 стакана * Сливочное масло – 2 ст. л. * Красное вино – 2 ст. л. * Зелень для украшения * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Взять 6 специальных формочек для жюльена (кокотниц),

промазать сливочным маслом и разбить в каждую из них по 2 яйца, которые запекать в разогретой духовке на среднем жару в течение 5–7 минут. Креветки очистить и обжаривать в сливочном масле в течение 3–5 минут. К ним влить красное вино, прогреть, затем добавить сметану, посолить, поперчить по вкусу и томить до тех пор, пока сметана не загустеет.

Отваренные грибы нарезать соломкой, после чего добавить вместе с «винными» креветками к яйцам. Запекать в течение 15 минут в духовке. Посыпать рубленой зеленью.

Суси с маринованной скумбрией

* Филе маринованной скумбрии – 500 г * Короткозерный японский рис (или краснодарский круглый) – 200 г * Рисовый уксус – 8 ч. л. * Корень имбиря – 2 см * Сахарная пудра – 4 ч л. * Соль – 1 ч. л. * Соевый соус или васаби по вкусу.

Рис промыть в большом количестве воды, откинуть на сито и сушить в течение 40–60 минут, затем поместить рис в маленькую глубокую кастрюлю и залить водой (250 мл). Накрыть кастрюлю крышкой и довести воду до кипения. Затем убавить огонь и варить рис при слабом кипении, не поднимая крышки, 10–12 минут. Когда рис впитает всю воду, необходимо снять рис с огня и оставить на 10 минут.

Переложить сваренный рис в смоченную водой посуду. В маленькой стеклянной или керамической посуде соединить уксус с сахарной пудрой и солью, размешать до полного растворения соли. Этой смесью залить рис, взбивая его, но не перемешивая.

Филе скумбрии залить рисовым уксусом на 15–20 минут, затем слить уксус, обтереть, разрезать на порционные кусочки. Приготовить форму для суси и пищевую пленку. Стандартной для приготовления суси считается форма высотой 4 см, длиной 25 см и шириной 7,5 см. Размер пищевой пленки должен вдвое превышать размер формы. Уложить в форму кусочки филе наружной стороной вниз так, чтобы они полностью покрывали дно, рис выложить в форму, утрамбовать, накрыть пищевой пленкой и придавить гнетом. Охлаждать в течение 2,5–3 часов. Затем вынуть суси из формы, нарезать кусочками шириной 2 см. Выложить на блюдо, посыпать имбирем. Отдельно подать соевый соус или васаби (японская горчица).

Суси с икрой

* Рис для суси (приготовленный по рецепту «Суси со скумбрией») – 200 г * Листовые водоросли нори – 6 шт. * Черная икра – 3 ч. л. * Красная икра – 3 ч. л. * Васаби – 1 ч. л. * Зелень по вкусу.

Из риса для суси слепить валики и смазать их васаби. Каждый из рисовых валиков завернуть в лоскуток нори таким образом, чтобы нори было больше на 1 см, а рис оказался внутри.

На каждый рулончик положить по 0,5 ч. л. икры. Готовую порцию суси украсить зеленью и подать на плоской тарелке.

Роллы (маки суси) с авокадо

* Рис для суси (приготовленный по рецепту «Суси со скумбрией») – 200 г * Авокадо – 1 шт. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Лук-резанец – 0,5 пучка * Листовые водоросли нори – 1 шт. * Васаби или соевый соус по вкусу.

Авокадо очистить, разрезать пополам, удалить косточку. Нарезать мякоть брусочками толщиной 1 см и сразу же смазать лимонным соком. Лист нори разрезать пополам. Выложить на бамбуковую салфетку половину листа гладкой поверхностью вниз.

Разложить по листу половину порции приготовленного риса и немного прижать. Смазать рис небольшим количеством васаби, а сверху положить часть брусочков авокадо и стебли лука-резанца. Сворачивать роллы лучше на специальном бамбуковом коврике-салфетке. Свернуть лист нори, точно так же сделать второй ролл. Нарезать приготовленные роллы кусочками, выложить на квадратное плоское блюдо. Отдельно подать чашечки с васаби или соевым соусом.

Роллы с морепродуктами

* Рис для суси (приготовленный по рецепту «Суси со скумбрией») – 200 г * Листовые водоросли нори – 3 шт. * Филе тунца – 100 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Маринованный имбирь, васаби, соевый соус по вкусу.

Филе тунца нарезать длинными полосками толщиной 1 см. Положить нори грубой стороной вверх, длинной стороной к себе. Сверху выложить рис, оставляя каемку 2 см от дальнего длинного

края. В центр на рис положить немного васаби, сверху длинную полоску тунца. С помощью коврика свернуть нори в рулет так, чтобы тунец оказался в середине.

Заворачивать рулет следует туго, чтобы рис слипся. (Начинять роллы можно также креветками, мясом краба, копченым угрем, филе рыбы (окунь, сельдь). Выбранные ингредиенты нужно нарезать очень мелко, чтобы они легко закатывались.) Закатать коврик до конца, убрать. Острым ножом обрезать кончики у суси и разрезать каждую на 3 части, потом еще пополам. Повторить с оставшимися ингредиентами. Подавать на блюде для суси, сбоку выложив маринованный имбирь и васаби. В отдельную тарелочку можно налить соевый соус.

Роллы с плавленым сыром и копченым лососем

* Рис для суси (приготовленный по рецепту «Суси со скумбрией») – 200 г * Листовые водоросли нори – 3 шт. * Копченый лосось – 100 г * Плавленый сыр – 120 г * Лук-порей, нарезанный полосками, – 1 шт.

Разложить листы водорослей, сверху положить рис и слегка прижать. На рис положить разрезанный на тонкие ломтики лосось, на него мягкий плавленый сыр и лук.

Скатать в рулеты с помощью бамбуковой салфетки и плотно прижать.

Очень острым ножом разрезать рулет на ломтики толщиной 2–2,5 см.

Заливное из судака по-волжски

* Судак – 500 г * Репчатый лук – 1 шт. * Зелень кинзы – 1 пучок * Соль, уксус или лимонный сок по вкусу.

Судака тщательно промыть, удалить внутренности, отделить голову и хвост. Тушку нарезать крупными кусками. Голову и хвост поместить в кастрюлю, залить водой и варить не менее 1 часа. Полученный бульон процедить, снова довести до кипения, опустить туда куски рыбы, очищенный лук и варить 15–20 минут. Отваренные куски судака вынуть из кастрюли и положить каждый из них в плоскую тарелку.

Кинзу мелко нарубить и добавить в бульон вместе с солью и лимонным соком (или уксусом), перемешать. Получившейся

смесью залить куски рыбы и поставить в холодное место на несколько часов для застывания.

Запеканка с креветками и брокколи по-итальянски

* Очищенные креветки – 150 г * Лапша (спагетти) – 250 г * Сыр – 200 г * Брокколи – 200 г * Помидоры – 2 шт. * Желток – 1 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Растительное масло – 1 ст. л. * Сливки – 200 мл * Тертый хрен – 0,5 ч. л. * Соль, пряные травы, жир, черный молотый перец по вкусу.

Широкую лапшу (или спагетти) отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Брокколи очистить, разделить на соцветия. Стебли нарезать кубиками и 4–6 минут отваривать в подсоленной воде, затем добавить соцветия и варить еще 4 минуты. Откинуть на дуршлаг.

Помидоры вымыть, лук очистить, нарезать кубиками и спассеровать, постоянно помешивая, в растительном масле.

Влить сливки, довести до кипения. Снять с плиты и добавить тертый сыр (100 г).

Приправить хреном, солью и молотым черным перцем. Добавить пряные травы и желток. Все перемешать. Макароны, креветки, помидоры и брокколи выложить в тщательно смазанную жиром форму и перемешать. Залить соусом, посыпать оставшимся сыром и запекать около 25 минут в предварительно разогретой духовке.

Тосты, канапе, бутерброды

Тост неаполитанский (брускетта)

* Белый хлеб или батон – 4 ломтика * Помидоры – 2 шт. крупного размера * Чеснок – 2 зубчика * Маслины без косточек – 4–5 шт. * Соль, оливковое масло, красный молотый перец, листья базилика по вкусу.

Хлеб подсушить в тостере до румяной хрустящей корочки и натереть чесноком. Помидоры нарубить мелко и, предварительно удалив из них сок, заправить солью и щепоткой красного молотого перца. Массу из помидоров ложкой выложить на тосты, полить оливковым маслом и украсить листиками базилика и нарезанными кружочками маслинами.

В качестве закуски вместе с брускеттой обычно подают овощи на гриле (цукини или баклажаны), нарезанные тоненькими ломтиками и заправленные оливковым маслом и чесноком.

Тосты с яйцами и лососиной по-французски

* Белый или серый хлеб – 4 ломтика * Лососина (соленая или копченая) – 4 ломтика * Яйца – 8 шт. * Сливочное масло – 1 ст. л. * Сметана – 100 г * Лимон – 1 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца взбить, посолить, поперчить. В сковороде разогреть сливочное масло, взбитые яйца вылить, поставить на средний огонь, продолжая взбивать. Влить в омлет сметану, снять с огня, охладить. Разрезать омлет и разложить на предварительно поджаренные ломтики хлеба. Сверху каждый тост накрыть ломтиком лососины и кружочком лимона.

Тосты с киви и чесноком по-средиземноморски

* Тостерный хлеб (квадратные кусочки) – 6–7 шт. * Киви – 2 шт. среднего размера * Майонез – 100 г * Чеснок – 2 зубчика

Каждый кусок тостерного хлеба разделить на две части

наискосок и поджарить в тостере. Чеснок пропустить через чесночный пресс и смешать с майонезом. Остывшие тосты смазать смесью майонеза и чеснока. Очищенные киви нарезать поперек круглыми ломтиками и положить по одному на каждый из смазанных тостов.

Тосты с ветчиной и пармезаном по-французски

* Тостерный хлеб или батон – 4 ломтика * Постная вареная ветчина – 150 г * Сыр пармезан – 200 г * Яблоко – 1 шт. * Сливочное масло – 40 г * Черный молотый перец, зелень по вкусу.

Яблоко разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать тонкими пластинами. Ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками. Подсушить ломтики хлеба в тостере и смазать маслом. На каждый тост выложить ломтик ветчины, затем ломтики яблок и в последнюю очередь ломтики сыра. Поперчить и запекать в духовке до темно-золотистого цвета. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью.

Тарталетки с помидорами и сыром по-неаполитански

* Листовое слоеное тесто – 2 пластины * Яичный белок – 1 шт. * Мягкий сливочный сыр – 0,5 стакана * Помидоры – 3 шт. * Свежие листья базилика – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Предварительно нагреть духовку до 180–200° С. Смазать пластины теста яичным белком и разрезать на 16 частей-квадратов 10 х 10 см. Сложить квадраты по два внахлест в 8 формочек для выпечки, например, кексов.

В середину выложить сыр, поперчить и сверху положить листья базилика. Затем разложить по тарталеткам ломтики помидоров, присолить и запекать 10–15 минут, пока тарталетки не станут золотистого цвета.

Тартинки с ветчиной по-пражски

* Батон – 300 г * Ветчина – 200 г * Твердый сыр – 100 г * Растительное масло – 60 мл * Чернослив – 100 г * Зелень по вкусу.

Ломтики батона разрезать на две части вдоль, каждую из половинок обжарить с двух сторон в растительном масле. Чернослив замочить, удалить косточки, а ветчину и сыр тонко нарезать. На середину каждого ломтика батона положить кусочек ветчины, сыра и ягоду чернослива, завернуть рулетиком и закрепить деревянной зубочисткой на поджаренном хлебе. Запекать в духовке на среднем огне 10–15 минут, при подаче на стол украсить зеленью.

Канапе по-берлински

* Хлеб – 350 г * Манго – 1 шт. * Сыр – 100 г * Сливочное масло – 100 г * Ветчина – 200 г

Ломтики хлеба смазать маслом, уложить на него кусочек ветчины, ломтик манго, накрыть пластиной сыра. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится.

Канапе с сардинами по-корсикански

* Хлеб тостерный – 100 г * Консервированные сардины – 20 г * Майонез – 10 г * Кетчуп или томатная паста – 10 г * Лимон – 0,5 шт.

Ломтик тостерного хлеба разрезать по диагонали, поджарить в тостере, положить на каждый кусочек сардины без костей, покрыть майонезом, смешанным с кетчупом или томатной пастой.

Сверху украсить половинкой ломтика лимона без кожи и зерен.

Канапе с копченой рыбой по-итальянски

* Белый или черный хлеб – 2 ломтика * Сливочное масло (с хреном или копченой рыбой) – 10–20 г * Копченая рыба – 60–80 г * Майонез – 1 ст. л. * Укроп – 20 г * Кетчуп или томатная паста – 1 ст. л. * Дольки помидора и веточки зелени для украшения

Хлебный ломоть покрыть маслом, разрезать на 4 ломтика. На каждый из ломтиков положить кусочек очищенной копченой рыбы, сверху полить заправкой из майонеза, рубленого укропа и

кетчупа.

Украсить канапе веточкой зелени или долькой помидора.

Канапе с сыром по-венгерски

* Хлеб – 350 г * Сливочное масло – 100 г * Сыр – 100 г * Каперсы – 1 ст. л. * Красный молотый перец – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Приготовить смесь из сливочного масла, тертого сыра, мелко нарезанных каперсов, соли и красного молотого перца. Полученной смесью намазать тонкие ломтики хлеба, запечь в духовке.

Канапе из слоеного теста с сыром по-московски

* Слоеное тесто – 450 г * Плавленый сыр с беконом, грибами, травами или чесноком – 200 г * Тертый пармезан – 2 ст. л. * Яйцо – 1 шт. * Растительное масло по вкусу.

Слоеное тесто раскатать, разрезать на 12 квадратов (10 х 10), положить по кусочку сыра в центр каждого квадрата, завернуть конвертиком, смазать взбитым яйцом, предварительно взбив его, посыпать тертым пармезаном. Запечь в духовке на предварительно смазанном маслом противне.

Канапе по этому рецепту можно слепить заблаговременно и хранить в холодильнике, накрыв пленкой. Когда необходимо – смазывать яйцом, посыпать пармезаном и запекать.

Канапе с яйцом и икрой по-русски (вариант I)

* Белый хлеб – 3 ломтика * Сливочное масло – 100 г * Вареные яйца – 2 шт. * Черная или красная икра – 80 г * Зелень петрушки для украшения

Ломтики белого хлеба нарезать квадратиками и смазать маслом. Сверху каждый кусочек положить кружок яйца, в середину его – немного икры. Сверху украсить листочками петрушки.

Канапе с яйцом и икрой по-русски (вариант II)

* Багет – 8–10 ломтиков * Сливочное масло – 150 г * Вареные яйца – 2–3 шт. * Черная или красная икра – 80–100 г * Зелень по вкусу.

Из яиц вынуть желтки, тщательно перетереть их с маслом и густо нанести на кусочки багета. Сверху уложить кольцо яичного белка, в середину которого выложить горкой икру. Украсить зеленью.

Канапе с отварным языком по-польски

* Ржаной хлеб – 0,5 буханки («кирпичиком») * Отварной язык – 300–400 г * Яйца – 2 шт. * Помидор – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Тертый хрен (или горчица) – 1 ст. л. * Сливочное масло – 100 г * Майонез – 120 г * Рубленая зелень – 2 ст. л.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см, обжарить в масле. Нарезать четвертинками, смазать маслом с хреном или горчицей. На масло положить ломтик вареного языка, смазанного майонезом, затем ломтик помидора или огурца и посыпать зеленью, смешанной с рублеными яйцами.

Канапе с консервированной печенью трески по-русски

* Хлеб пшеничный – 300 г * Печень трески – 100 г * Лимон – 1 шт. * Сливочное масло – 100 г * Томатная паста – 20 г * Зелень по вкусу.

Томатную пасту смешать со сливочным маслом и намазать им кружочки, вырезанные из пшеничного хлеба. Сверху выложить тресковую печень, полить несколькими каплями лимонного сока, посыпать рубленой зеленью.

Канапе с ореховой пастой и сыром по-люксембургски

* Батон белого хлеба – 500 г * Сыр мааздам, мааздамер – 200 г * Орехи (грецкие, фундук или бразильские) – 200 г * Сливочное масло – 150 г * Сливки – 2 ст. л.

Орехи обжарить до коричневого цвета, остудить и измельчить в блендере. Затем добавить в блендер сливочное масло и смешать до однородной массы. В конце смешивания добавить сливки и перемешать еще раз. Батон нарезать тонкими ломтиками, подсушить в тостере (по желанию можно разрезать на более мелкие кусочки) и намазать подготовленным ореховым маслом. Сверху положить кусочек сыра.

Канапе с сыром и оливками по-русски

* Хлеб бородинский – 12 ломтиков * Плавленый сыр – 300 г * Майонез – 50 г * Фаршированные маслины – 15–20 шт. * Измельченные кедровые орехи – 1 ст. л. * Красный молотый перец – 1 ч. л. * Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.

Сыр измельчить в блендере, добавив к нему майонез. В конце добавить перец и мелко рубленный укроп. Из ломтиков хлеба вырезать кружочки, используя формочку для печенья. Сырную массу выдавить на ломтики хлеба через кондитерский мешок с фигурной насадкой. Украсить каждое канапе фаршированной маслиной и кедровыми орехами.

Канапе с помидорами по-испански

* Багет – 0,5 шт. * Помидоры черри – 20 шт. * Оливки или маслины без косточки – 10 шт. * Оливковое масло по вкусу.

Тонко разрезать батон-багет по диагонали на 10 кусочков. Сбрызнуть оливковым маслом и поставить в горячую духовку на 2–3 минуты, после чего разрезать каждый кусочек на 2 части. Выложить на каждую половинку по маленькому помидору и еще раз сбрызнуть оливковым маслом. Запекать в духовке 10–12 минут. Затем разрезать каждую оливку пополам поперек, нанизать ее на шпажку или зубочистку и воткнуть в канапе с запеченным помидором сверху вниз так, чтобы половинка маслины или оливки выглядела бы как шапочка помидора.

Канапе овощные по-одесски

* Багет – 0,3 шт. * Помидор – 1 шт. * Огурец – 1 шт.

* Маслины – 8–10 шт. * Майонез – 50 г * Зеленый листовой салат – 10 шт. * Соль по вкусу.

Батон нарезать тонкими ломтиками и намазать майонезом. Выложить сверху листик зеленого салата, кружочек помидора и огурца, посолить. Маслину нанизать на шпажку и закрепить ею овощи.

Канапе с сыром и солеными огурцами по-русски

* Ржаной хлеб – 2 ломтика * Сливочное масло – 50 г * Сыр – 100 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Зеленый листовой салат – 8 шт.

Соленый огурец нарезать толстыми кружочками (5–6 мм). Намазать маслом каждый ломтик ржаного хлеба, покрыть его куском сыра так, чтобы сыр полностью покрывал хлеб. Острым ножом разрезать получившийся бутерброд на 6–8 маленьких бутербродиков, в середину каждого поверх сыра положить кружочек соленого огурца и приколоть его к бутерброду шпажкой или зубочисткой. Канапе выложить на листья салата и подать на стол.

Канапе с печенью трески и оливками по-испански

* Хлеб пшеничный без корочек – 4 ломтика * Консервированная печень трески – 150 г * Маслины без косточек – 5 шт. * Оливки без косточек – 5 шт. * Растительное масло – 60 мл

Каждый ломтик хлеба разрезать на 4 части и обжарить в масле.

Печень трески нарезать ломтиками. На хлеб уложить кусочки печени, затем нарезанные колечками оливки и маслины.

Канапе зеленые по-болгарски

* Хлеб – 4 ломтика * Зеленый листовой салат – 1 пучок * Рубленая зелень укропа – 1 ст. л. * Сливочное масло – 60 мл

Для украшения

* Дольки помидора, сладкого перца, ветчины, яйца,

кусочки твердого сыра и т. п.

Масло смешать с рубленым укропом. Ломтики хлеба намазать «укропным» маслом, разрезать каждый на 4–6 канапе. Листик салата разорвать на 2–3 части, каждую часть свернуть гармошкой или бантиком. Выбрать кусочек из продуктов для украшения, нанизать его на шпажку или зубочистку и закрепить им свернутый листик салата на канапе.

Канапе пикантные по-венгерски

* Хлеб пшеничный – 6 ломтиков * Сыр – 100 г * Яйцо – 1 шт. * Сливочное масло – 2 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Томатная паста – 1 ч. л. * Красный молотый перец по вкусу.

Каждый ломтик хлеба разрезать на 6 прямоугольников и обжарить в растительном масле. Сыр натереть, смешать с томатной пастой, яичным желтком, маслом и молотым красным перцем. Полученной массой смазать канапе, уложить на противень и запечь в духовке.

Канапе с сыром и огурцом по-французски

* Белый хлеб – 6 ломтиков * Сливочное масло – 100 г * Сыр – 150 г * Огурец – 1 шт. * Окорок, форель, маслины, оливки, помидоры, лимон по вкусу.

С ломтиков хлеба срезать корку, с помощью коньячной рюмки вырезать кружочки. Выложить хлебные кружочки на противень, затем подсушить в духовке, остудить, смазать каждый сливочным маслом, сверху поместить кусочек сыра, огурца и любого из перечисленных продуктов.

Канапе аккуратно скрепить шпажками или зубочистками.

Канапе с лососевыми рулетиками по-норвежски

* Ржаной хлеб – 6 ломтиков * Мягкий или плавленый сыр – 300 г * Шнитт-лук – 1 стебель * Копченый или слабосоленый лосось (филе) – 200 г * Лимон – 0,5 шт. * Базилик, петрушка, укроп для украшения * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Каждый кусочек хлеба разрезать на 4 квадрата и смазать мягким сыром (100 г). Смешать 200 г мягкого сыра с мелко нарезанным шнитт-луком, лимонным соком, солью и черным перцем.

Филе копченого лосося намазать приготовленной смесью, плотно закатать в рулет, завернуть в пленку и охлаждать в холодильнике. Затем разрезать рулет на кусочки и уложить на канапе. Украсить базиликом, петрушкой или укропом.

Гренки пшеничные по-английски

* Хлеб пшеничный – 4 ломтика * Пиво темное – 4 ст. л. * Твердый сыр – 60 г * Сливочное масло – 2 ст. л. * Горчица – 2 ч. л. * Желток – 1 шт. * Маринованные огурцы – 2 шт. * Красный молотый перец по вкусу.

Масло, натертый сыр, пиво, перец, горчицу перемешать в миксере, добавить желток. Полученную массу прогреть на плите, не доводя до кипения, затем смазать ею ломтики хлеба и запекать их в духовке на среднем жару 5–7 минут. Подавать гренки горячими, украсив маринованными огурчиками.

Гренки с чесноком и базиликом по-гречески

* Белый хлеб – 2 толстых ломтика * Чеснок – 2 зубчика * Оливковое масло – 2 ст. л. * Базилик – 2–3 веточки * Растительное масло по вкусу.

Хлеб разрезать на кубики (по 1 см). В оливковое масло добавить раздавленный чеснок, прогревать масло с чесноком на среднем огне в течение 2–3 минут, после чего обжарить в нем кубики хлеба до золотистого цвета. Выложить на широкую плоскую тарелку, нанизать на шпажки или зубочистки, посыпать мелко рубленной зеленью базилика.

Гренки в яично-молочной смеси по-украински

* Батон – 200 г * Молоко – 0,5 стакана * Яйцо – 1 шт. * Сахар – 1 ст. л. * Растительное масло – 30 мл

Приготовить смесь из яйца, молока и сахара. Ломтики батона смочить в смеси и обжарить с двух сторон в масле.

Тосты с копченой курицей по-саратовски

* Копченая куриная грудка – 200 г * Сливочное масло – 60 г * Батон или тостерный хлеб – 4 ломтика * Майонез – 2 ст. л. * Томатная паста – 1 ч. л. * Соль, зелень укропа по вкусу.

Копченую куриную грудку измельчить, добавить майонез и томат-пасту, посолить, перемешать. Ломтики тостерного хлеба или батона поджарить в тостере, остудить, выложить на них мясную массу, украсить рубленой зеленью укропа.

Тосты с сайрой по-дальневосточному

* Консервированная сайра в масле – 300 г * Тостерный хлеб или батон – 6 ломтиков * Помидоры – 3 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 1 ст. л. * Зелень укропа по вкусу.

Ломтики хлеба поджарить в тостере, остудить. Чеснок очистить, натереть им одну сторону ломтика и смазать майонезом. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, уложить их на тосты, а сверху выложить кусочки сайры без масла. Украсить рубленой зеленью укропа.

Тосты с помидорами и песто по-итальянски

* Батон или белый хлеб – 2 ломтика * Нежирный сливочный мягкий сыр или творог – 3 ст. л. * Приправа песто (красная или зеленая) – 2 ч. л. * Помидор – 1 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Соль и черный перец по вкусу.

Ломтики хлеба хорошо подсушить и подрумянить в тостере. Смешать сыр или творог с приправой песто до однородной массы и нанести толстым слоем тосты. Помидор нарезать пластинами, луковицу – полукольцами. Разложить лук и помидор внахлест поверх подрумяненного хлеба, посолить, поперчить. Выложить тосты на противень и запекать 15–20 минут до полной готовности.

Горячие бутерброды с ананасами и ветчиной по-

берлински

* Тостерный хлеб или обычный белый хлеб – 6 ломтиков * Консервированные ананасы (кольцами) – 200 г * Ветчина – 300 г * Кетчуп средне-острый – 6 ч. л. * Майонез – 6 ч. л.

Каждый ломтик хлеба смазать 1 ч. л. майонеза, затем выложить одно кольцо консервированного ананаса, в серединку выдавить 1 ч. л. кетчупа, аккуратно накрыть ломтиком ветчины. Поверх ветчины выложить тостерный сыр.

Запечь бутерброды в духовке или микроволновой печи. Подавать горячими.

Горячие бутерброды с брынзой по-сербски

* Ржаной хлеб – 4 ломтика * Брынза – 100 г * Картофель – 1 шт. * Яйцо – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сливочное масло – 3 ст. л. * Зеленый листовой салат – 1пучок * Соль, зелень, красный и черный молотый перец по вкусу.

Брынзу натереть на средней терке. Лук очистить и мелко нарезать. Картофель отварить в кожуре, очистить и измельчить.

Перемешать тертую брынзу, сливочное масло, лук и картофель, сырое яйцо, посолить, поперчить по вкусу и тщательно перемешать. Приготовленную массу разложить на ломтиках хлеба.

Бутерброды запекать в разогретой духовке на среднем жару до образования румяной корочки. Готовые бутерброды посыпать рубленой зеленью и подать на листьях салата горячими.

Горячие бутерброды с грибами по-словацки

* Белый хлеб или батон – 4 ломтика * Свежие шампиньоны – 100 г * Майонез – 3 ст. л. * Репчатый лук – 1 шт. * Сыр – 150–200 г * Соль по вкусу.

Нарезать белый хлеб кусочками, обмакнуть каждый кусочек в воду одной стороной и этой же стороной положить на противень. Приготовить начинку из мелко нарезанных свежих грибов, обжаренного лука, натертого сыра. Посолить, перемешать,

заправить майонезом и положить начинку на хлеб. Запекать в духовке на 20–25 минут.

Горячие бутерброды по-роттердамски

* Батон – 4 ломтика * Ветчина – 4 ломтика * Сыр гауда – 4 ломтика * Помидор – 1 шт. * Майонез – 40 г * Зелень петрушки, укроп и зеленый лук для украшения * Соль, горчица, красный молотый перец по вкусу.

Ломтики батона смазать майонезом и горчицей, положить на каждый ломтик по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпать ломтики помидора перцем, посолить и все запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться – бутерброды готовы. Украсить их зеленью.

Горячие бутерброды с сыром и луком по-турецки

* Батон – 200 г * Сыр – 100 г * Яйца – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Майонез – 1 ст. л. * Растительное масло – 40 мл * Соль, перец по вкусу.

Яйца, мелко нарезанную луковицу и натертый на крупной терке сыр перемешать. Добавить майонез. Посолить, поперчить. Нарезать батон как на бутерброды. На каждый ломтик чайной ложкой выложить приготовленную смесь. В сковородку налить растительное масло, хорошо разогреть и выложить бутерброды смесью на сковородку. Когда они подрумянятся, перевернуть и немного поджарить сам хлеб.

Горячие бутерброды с сардинами и сыром по-русски

* Ржаной хлеб – 8 ломтиков * Консервированные сардины – 150 г * Плавленый сыр – 100 г * Репчатый лук – 1–2 шт. * Растительное масло – 40 мл * Томатная паста – 1 ст. л.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту. Смесь намазать на ломтики хлеба, затем положить кусочки консервированных сардин, которые следует закрыть кусочками плавленого сыра. Бутерброды выложить на противень и держать в горячей духовке до тех пор,

пока сыр не начнет плавиться и подрумяниваться.

Горячие бутерброды с креветками по-римски

* Креветки – 200 г * Тостерный хлеб или батон – 4 ломтика * Сыр – 200 г * Листья салата – 4 шт. * Помидоры – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Сливки (10%-ные) – 4 ст. л. * Оливковое масло – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Креветки сварить и очистить. Помидоры натереть на крупной терке, лук очистить и измельчить. Сыр натереть на средней терке. Лук и помидорную смесь обжарить в оливковом масле, добавить креветки, добавить сливки, специи, посолить, выдержать на среднем огне еще 2–3 минуты.

Хлеб слегка подсушить в тостере, остудить. Сверху выложить полученную массу и обильно посыпать тертым сыром. Бутерброды запечь в разогретой духовке на среднем жару до расплавления сыра. Бутерброды подавать на листьях салата.

Горячие бутерброды с яйцами и оливками по-итальянски

* Тостерный хлеб или батон – 4 ломтика * Сыр (пармезан, голландский) – 60 г * Яйца – 2 шт. * Оливки – 4 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Оливковое масло – 3 ст. л. * Майонез – 2 ст. л. * Сладкая горчица – 2 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке. Лук очистить, измельчить и обжарить в оливковом масле до зарумянивания. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить, соединить с луком, половиной сыра, добавить горчицу, соль и специи.

Смесь выложить на смазанные майонезом ломтики хлеба, посыпать оставшимся сыром. На сыр аккуратно выложить нарезанные кружочками оливки из расчета 1 шт. на бутерброд, затем поставить в разогретую духовку и запекать в течение 3–5 минут.

Бутерброды с сыром и яйцами по-тоскански

* Яйцо – 3 шт. * Батон – 300 г * Твердый сыр – 100 г * Растительное масло – 5 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Чеснок – 2 зубчика

Батон нарезать, кусочки обжарить с двух сторон в растительном масле, остудить, натереть с одной стороны чесноком, с этой же стороны смазать майонезом. Сыр натереть на средней терке и вилкой аккуратно выложить на половину кусочка. Яйца отварить, остудить, очистить, отделить белки от желтков, натереть отдельно белки и желтки на средней терке. Натертые белки выложить на вторую половинку кусочка батона. Бутерброды обсыпать натертыми желтками.

Бутерброды с норвежской сельдью

* Филе норвежской сельди – 300 г * Батон – 0,5 шт. * Вареные яйца – 3 шт. * Оливковое масло – 2 ст. л. * Горчица – 2 ст. л.

Сельдь мелко нарубить, кусочки батона поджарить в тостере. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить желтки от белков и тщательно растереть желтки, оливковое масло и горчицу. Остывшие тосты намазать приготовленной масляной смесью слоем средней толщины, разложить на них рубленую сельдь. Украсить тертыми белками.

Бутерброды с баклажанами и моцареллой по-итальянски

* Баклажаны (крупного размера) – 2 шт. * Батон – 8–10 ломтиков * Сыр моцарелла – 250 г * Помидоры – 2 шт. * Оливковое масло – 100 мл * Орегано – 1 ч. л. * Базилик – 2–3 веточки * Соль, молотый перец чили по вкусу.

Баклажаны нарезать кружочками, обдать горячей водой, откинуть на дуршлаг. Затем обжарить кусочки баклажанов с двух сторон, отмерив 70 г оливкового масла. Тонко нарезать моцареллу, помидоры нарезать пластинами средней толщины. В небольшой чашке смешать орегано, чили, соль и оставшиеся 30 г оливкового масла. Смазать хлеб получившейся смесью. Сверху положить жареные баклажаны, кусочки моцареллы и помидоры. Украсить листочками базилика.

Бутерброд с сыром и фруктами по-средиземноморски

* Батон – 1 ломтик * Сливочное масло – 15 г * Тертый сыр – 15 г * Толченые грецкие орехи – 1 ст. л. * Свежие фрукты (яблоки, груши, киви, персики) по вкусу.

Толченые орехи смешать с натертым сыром. Ломтик батона намазать сливочным маслом и посыпать смесью тертого сыра и толченых орехов. Поверх смеси выложить фруктовые дольки.

Бутерброды с крабами по-тайски

* Хлеб с хрустящей корочкой – 2 ломтика * Крабовое мясо – 150 г * Авокадо – 1 шт. * Сок лайма (или лимона) – 2 ст. л. * Корень имбиря – 2 см * Майонез – 100 г * Черный молотый перец по вкусу.

Соединить половину сока лайма (или лимона) с измельченным имбирем. Добавить майонез и перемешать. Полученной смесью смазать хлеб. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, нарезать мякоть тонкими дольками и разложить на кусочках хлеба. Сбрызнуть соком лайма (или лимона). Сверху выложить ложкой нарубленное мясо крабов, затем добавить оставшийся сок лайма. Выложить оставшийся майонез и посыпать черным перцем.

Булочки с ветчиной и маринованными огурчиками по-гамбургски

* Плоские круглые булочки – 3 шт. * Ветчина – 3 ломтика * Сыр – 3 ломтика * Маринованные огурцы (острые) – 3 шт. * Майонез – 3 ст. л. * Сладкая горчица – 3 ч. л. * Зеленый листовой салат – 3 шт.

Каждую булочку разрезать поперек на две части. Нижнюю часть смазать майонезом, положить на нее свернутый вдвое лист салата, ломтик сыра, ветчины, разрезанный на две части огурчик. Верхнюю часть булочки намазать сладкой горчицей и накрыть ею нижнюю часть со всеми ингредиентами.

Булочки с сардинами, салатом и помидором по-сицилийски

* Небольшие булочки из муки грубого помола – 2 шт. * Консервированные сардины – 150 г * Зеленый листовой салат – 4 шт. * Помидор – 1 шт. * Лимон – 0,5 шт. * Соль, черный перец по вкусу.

Булочки разрезать пополам острым ножом. Масло от сардин слить в маленькую миску, затем смазать небольшим количеством масла поверхность каждой половинки булочки в месте разреза. Сардины разломать на маленькие кусочки. В каждую булочку вложить листик салата, несколько ломтиков помидора, сардины. Сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока, добавить соль и перец по вкусу. Подавать на стол сразу.